

بخت النيل



يونيه ١٩٥٠

اليزابث آردن كيف تأخذين حمام الشمس

الحمام الشمسي الخفيف

بأردينا سمبروف كريم

انه يضيف على بشرتك لونا
عاجيا ويبعد عنك أذى الشمس
يوضع تحت البودرة أو بدون بودرة
اطلاقا .

ان لهذا المستحضر مفعول السحر
فلا تترددى لحظة واحدة في
استعماله

الحمام الثقيل

بأردينا سن تان أويل

انه يضيف عليك لونا خمريا
رائعا ويحمي البشرة من لفحات
الشمس المحرقة ويجعلها ناعمة
المللمس . أضف الى ذلك انه رخيص
الثلث وشيء قليل منه يكفيك .

Elizabeth Arden

مستحضرات الصيف الأخرى

التي قامت بإعدادها اليزابث آردن

• سن جولد ميك اب كولورز - سان جيلي - سليك - فلغالج فيلم - أردينا بروتكتا كريم - ايت أور كريم •

ولاي استعلام اتصلي بمس كيس الخبرة الاختصاصية لمعامل اليزابث آردن طـرف الوكلاء

سلاوي وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التي يسرها أن تضع خبرتها في خدمتك وان
ترشدك الى الالوان التي تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن •

تباع في المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
لار دي لاكراير	محلات شالون	بيور سعيد :	بالمنصورة :	باسوان .
سوكرات وشركاه	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن ادوية الحرية	ماجلا فرايس
	محل سوكرات			فوتو ستورز
	بارفيمري ايرين			

التقاليد في نهضتنا

وأقصد نهضتنا عامة ونهضتنا النسائية خاصة ، فقد لاحظنا أن بعض الناس يعتقد أن التقدم في شئون الدنيا يصاحبه اغفال للتقاليد وثورة عليها ، ونسى هذا البعض أن أعرق الأمم تعتبر أن المحافظة على التقاليد من أهم مقومات الحضارة الحديثة وأصل من أصول التقدم الاجتماعي ، وقرينة على أن الدنيا بخير ولن تسوء حالا •

وقد استطاعت الأمة الحية أن تعيش في صدر الأمم ، لا بصناعاتها أو تجاراتها فقط بل بآدابها وأخلاق بنيها ، ومراعاة الجماعة لكل جميل متوارث عن الأجيال السابقة ، ومن بين هذه التقاليد التي قومت مثل تلك الأمة تقاليد قد تثير ضحك الناس النافذين عن معانيها ، ولكنها في الواقع منطوية على أهداف قد تجل على فهم السآخرين الضاحكين •

ونحن كأمة عريقة لنا من أبنائنا وتقليدنا الشيء الكثير ، يبدو لجيلنا هذا أنه قليل الإيمان بتلك التقاليد أو منصرف عنها بعض الشيء ، وهنا وجه الخطر على مقومات حضارتنا ، فأن حضارتنا الحديثة لا يمكن أن تدعم قوائمها من غير مراعاة تلك التقاليد والحرص عليها والذود عنها إذا أساء إليها مسىء •

ونحن والحمد لله لا نزال نعطي القدر الكافي من الاحترام للآباء ومن عليهم ولايتنا وتوجيهنا ، ولا يزال من تقاليد الريف تقديم الكبير والاحتفاظ له بالطاعة والتقدير ، وهذه آداب المصريين لا يختلف انسان في وزنها واعتبارها ، وهي شيء محبب الى النفس ، يتفق وتعاليم الدين والخلق الكريم ، فإذا انصرف عنها سكان المدن جلت أقدارهم أو هانت فانما يعني ذلك انهيارا في مقومات حضارتنا الحديثة ، التي لا تتنافى مطلقا مع هذه الآداب والتقاليد •

ولا أريد أن أضرب الامثال على قيم التقاليد في حياة الأمم ، فهذا واضح تماما لكل ذي عينين ، ولكل من يقرأ أو يكتب ، ونحن نشاهد أمما لها الصدارة بين الدول والشعوب تحيا اليوم بآداب أبنائها وسمو أخلاقهم وحرصهم على توارث تقاليدهم الكريمة •

فليحذر أبناء هذا الجيل من هذه التمثيليات التي يجيد أدوارها كل مفتون مغرور ، فحياة الفرد بل حياة الشعب لا تستقيم ولا تعادل من غير دين أو تقليد ، فلنحرص على تقاليدنا الحسنة التي ورثناها ، ولنبق على كل جميل جليل خلفه لنا الآباء والاجداد ، ففيه العبرة ، العبرة لمن يريد أن يعتبر •

د. محمد حبيب

احسان مكرم

الدكتور البرصم عب

الشيطان ينبغي أن نطارد
ونقضى عليه لا أن نعالجه
ونؤيده وندعو له في سبيل
الحصول على مال ما أقبحه
من مال لا يفيد في احسان
ولا يتفق ومروءة الرجال
الاشراف .

ثم ماذا ؟ يقولون ان
الحفلات الصاخبة الى مطلع
النهار تفقد في بعض الاحيان
أموالها ، ومعنى هذا أن
المؤسسات الخيرية التي ترى
في الليالي الحمراء وسيلة
دخل وكسب كثيرا ما تخسر
في تلك الليالي ، ولا تكسب
المؤسسة شيئا الا أحاديث
الناس التي لا أملك اذاعتها
فان القلم يتندى اذا أردت
تسجيل ما يروى ويقال .

لو أن الدولة استطاعت
أن توفر لكل مواطن وسيلة
العيش الشريفة لما بقى في
مصر عاطل أو محتاج ولفرغنا
من قصة الاحسان والمحسنين
فقد أصبح الاحسان سبة
وأصبح المحسنون خفافيش
الظلام ، وما هكذا أوحى
تعاليم الدين والآداب .

الى الدكتور فطين

أقدم باسم دار بنت النيل
أجزل الشكر على ما قدمه
صديقنا الكريم الدكتور
محمد فطين بك طبيب الانف
والحنجرة والاذن لعبد الملاك
جبره أفندى سكرتير الادارة
فقد رد الينا بيده السخية
وفنه العالمى وجراحته الرائعة
هذا الشاب موفور النشاط
والعافية

ودار بنت النيل وحدة
اذا أكرم عضو فيها أصاب
الكرم أهل الدار جميعا ،
لذلك نعلن للدكتور فطين
بك شكرنا صادقا ، وان كان
هذا الشكر سيلقاه هو في
استحياء الكريم الذى يأبى
الاعلان عن براعة جراحته
وهو فى غنى عن كل اعلان .

العقلاء ونفوسهم مكان ، بل
هى عندى أنثى لا تصلح أما
ولا زوجا ولا عضوا مفيدا
فى المجتمع ، فهى تسعد
العابرين وتفسد أسرتها
الاصيلة التى تحتاج الى كل
وقتها وكل عنايتها .

كما أنى لا أفهم أن تلبية
التعاليم الدينية بالاحسان
علم من يستحق الاحسان
تكون فى هذه الصورة
البغيضة التى نشاهدها بين
آن وآخر ، فليس بيع الخمر
فى الحفلات الكبيرة من أيدى
الحسان برا وحسنة وليست
حصيلة القمار فضلا ونفحة
تصيب المحتاجين البائسين .
ولست أعنى ما يعنيه
بعض النواب الذين ثاروا على
حفلاتنا الخيرية فان عرض

لست منظويا على نفسى ،
لا أعرف كيف يأخذ الناس
حياتهم ، بل لعل من أولئك
الذين أغضبوا الاهل حينما
وكانوا محل نقد الصحاب
والاخوان ، حين رسمت
لنفسى بيتا يتفق وتطنور
الزمن وينسجم وطبائع
الاشياء .

وقد وقفت حيث بدأت
وفجأة رأيت اللوامين
الساخطين يلهثون من الجرى
وراء الزمن أو أمام الزمن ان
صح التعبير ، وفجأة شهدت
المحجبات المنطويات يخرجن
من شقوقهن فى صحبة
أزواجهن أو اخوتهن أو
آبائهن فى صورة أقسم أنى
كثيرا ما غضضت البصر
لها حانقا أو خجلا .

وجاء دورى لانقد وألوم ،
أنقد هذه القفزات فى حياتنا
الاجتماعية من أجل الخير
والبر ، ولست أكره أن
يمضى الناس - والسيدات
خاصة - الى خدمة البائس
والمحتاج ، ومواساة من به
علة تحتاج الى الايدى الرحيمة
الحنون .

والاحسان الى الناس وما
أشد ضيقى بكلمة احسان له
صورتان ، صورة أدبية
تظهر فى الخدمات التى
تؤديها نخبة من سيداتنا
فى المبرات والمشافي ،
وصورة مادية تبدو واضحة
فى الحفلات والسهرات
والمهرجانات .

والذى لا أفهمه فى الاولى
أن يكون للسيدة خمسة
أو ستة أطفال ، ثم تخرج
من البيت طول النهار فى
لباس المبرة أو المشفى ،
تواسى المرضى ، وتطبيب
العلل ، وتحكى للبائسين
حكايات تروح عنهم ، فمثل
هذه السيدة التى تترك
أطفالها لرعاية خدمها أو
زوجها وتمثل دور الملاك ،
سيدة فارغة القلب من الحياة
ولن يتقبل منها الله حسناتها
ولن يكون لها فى عيون

أعوذ بالله .. ؟ !

اطلب بيتك فى التليفون أو حاول أن تتصل
بصديق عن طريق التليفون ، واذكر أن فى البيت
سيدة أو فتاة ، ثم خبرنى كم مرة قلت .. أعوذ بالله ؟
أليس التليفون وسيلة للتسلية وقطع الوقت عند
السيدات ؟ ألسن يتحدثن فيه بروايات وأخبار تعجز
عن استيعابها صحف الصباح والمساء ؟ أليس التليفون
وسيلة للزيارة والحيافة وطهى الفطائر وأصناف
الطعام ؟

ولا أريد أن أذكر الاسرار التى يحتفظ بها التليفون
لفتياتنا الصغيرات الغريات اللائى خرجن من البيضة
فوجدن فى التليفون متنفسا لما يدور بأحلامهن من
خرافات فذلك أمر يعرفه كل أب ويصم أذنه عنه فى
كثير من الظروف والمناسبات !؟

أعوذ بالله ! لعلها الشكوى التى تصدر منا ونحن
الى جوار التليفون ساعات ننتظر له الراحة بعد الجهد
والنصب حين نسأل عن مريض أو حاجة من الحاجات ،
وبودنا - لولا الحاجة الى التليفون - أن نحطمه
ونذروه فى الهواء !؟

بنت النيل

انتشرت الحمى القرمزية بشكل واضح فى الشهور الاخيرة . ولم يحدث فى تاريخنا الطبى بمصر ان شوهدت حالات بمثل هذه الكثرة . فقد كنا نعلم حتى عهد قريب ان القرمزية نادرة فى الشعوب السمرى كالشعب المصرى مثلا . وكنا فى الواقع نادرا ما نعثر على حالات بين مرضانا المصريين . وكنا ندرس لتلاميذنا فى كليات الطب المختلفة ان القرمزية تحدث فقط بين افراد الجاليات

وباء القرمزية

للكريم جدي

الاجنبية وقد شاهدنا فى العام الماضى بعض حالات فردية كانت بمثابة طلائع الهجوم تمهد للغزو الاكبر الذى حدث هذا العام .

وتتميز القرمزية بارتفاع فجائى فى الحرارة مصحوب بقىء قد يكون شديدا وهو يحدث فى جميع الحالات تقريبا . أما الطفح القرمزى

فانه يظهر فى اليوم الثانى من المرض ويستمر لمدة ثلاثة أو أربعة أيام يبدأ بعدها فى الانطفاء تدريجيا وتدخل الحالة فى دور القشرو وهو من العلامات المميزة . والقشور دقيقة على الجسم والساعدين . أما فى اليدين فانها تنفصل على هيئة قطع كبيرة تترك جلد الاصابع أحمر لامعا وللقرمزية مضاعفات أهمها التهاب غدد الرقبة والتهاب الاذن وهذه تحدث أثناء الدور الحاد (وبعده مباشرة) أما التهاب الكليتين

غداؤك يأسيت

فيتامين (ا)

هو مادة صلبة دهنية الملمس حمراء اللون وتنصهر بالحرارة الى سائل زيتى القوام . وهذا الفيتامين موجود بكثرة فى كبد كثير من الحيوانات خصوصا الاسماك وكذلك يوجد بكثرة فى الجزر وفى أوراق النبات والخضروات الطازجة . وهذا الفيتامين له أهمية كبرى من الناحية الصحية اذ عند ما تقل كميته فى الجسم أو تنعدم تحدث أعراض غاية فى الخطورة منها تصلب وتقرح الاجزاء الحساسة من جلد الانسان خصوصا فى جفون العين والغشاء المبطن للفم والامعاء . وهذه المواضع تغزوها بعد ذلك ميكروبات لا حد لها وهى تسبب أمراض مميتة خصوصا فى الاطفال وصغار السن . وقد قدر العلماء أن نصف عدد العميان من الاطفال من الهند يرجع الى نقص كمية

فيتامين (ا) عندهم . وعندما يكون هذا النقص مزمن تحدث اصابات بالجهاز العصبى وتقلل من سرعة النمو . ومن الامراض الخطيرة التى تنشأ عن نقصه فى الجسم هو مرض فى شبكية العين فعندما يتنقل الانسان من مكان مضيء الى مكان مظلم فجأة لا يمكنه أن يرى شيئا على الاطلاق بخلاف القطط التى يمكنها أن ترى فى الظلام كما ترى فى النور لكثرة كمية فيتامين ا عندها ويرجع سبب عدم رؤية الانسان بوضوح عند انتقاله من النور الى الظلمة الى عدم وجود مركب يدخل فى تركيبه فيتامين ا وهذا المركب يكون موجودا بكثرة فى حالة القطط . ولتلافى كل هذه الاخطار ينبغى أن يؤكل من حين الى آخر بعض من كبد الاغنام والمواشى أو تعاطى زيت كبد الحوت مع الاكثار من أكل الجزر والخضروات .

فانه يحدث بعد اسبوعين من امتداد المرض . ويشك فى وجوده عند ما تأخذ الحرارة فى الارتفاع مرة ثانية وتقل كمية البول ويتورم الوجه والجفنان . وعند فحص البول يوجد به زلال واسطوانات ومعظم هذه الحالات تشفى اذا اتبع أهل المريض النظام الذى يشير به الطبيب

ملينة
لذيذة

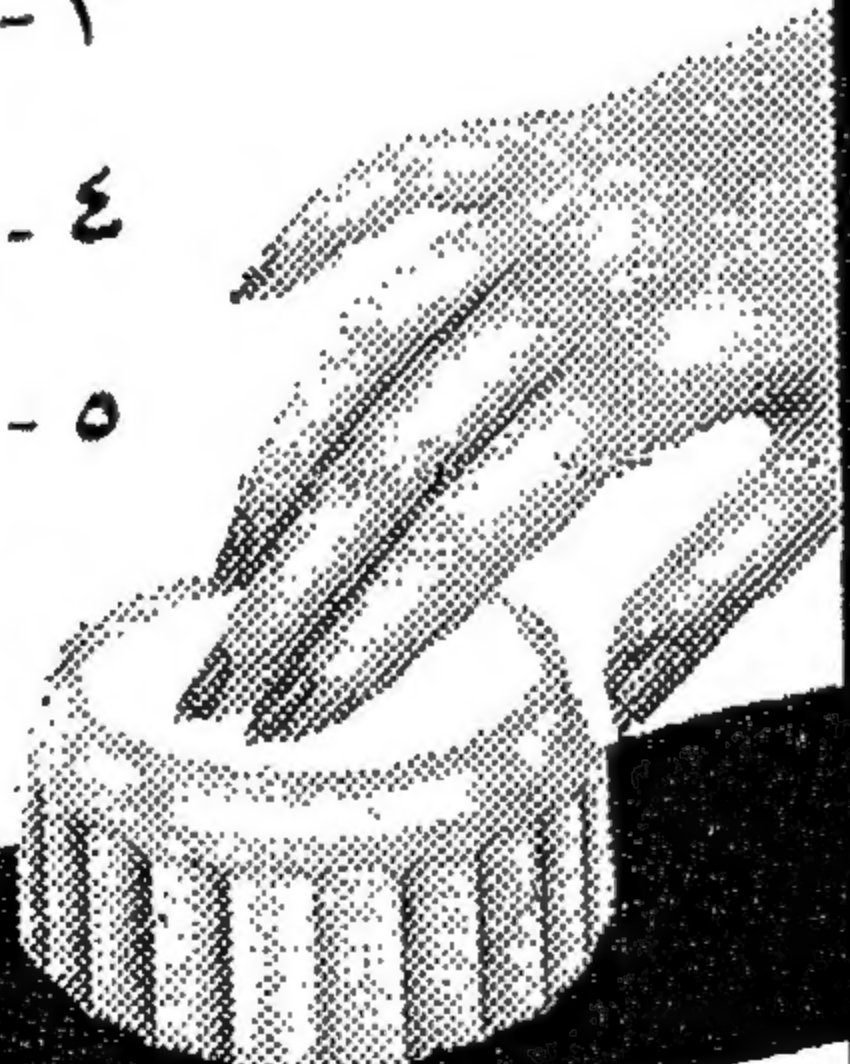


بروكلاكس
يزيل الأمساك
فى ليلة واحدة

كريم جدي ... مزيل للرائحة
يوقف بأمان ... عرق تحت الأبط

- 1 - لا سبب لظلم المدرسين أو نقصان الرهال . لا يربى الجلد
- 2 - لا يتطلب الانتظار حتى يجف . يمكن استعماله بعد الحلاقة مباشرة
- 3 - يمنع رائحة تحت الأبط ويساعد على وقف العرق بأمان
- 4 - نقي ابيض خال من الترم وقاينيسينج كريم لا يبقع
- 5 - شهد معهد دولى للفن بأن "اريد كريم جدي" هو المنتج المدرس

استعمله بانتظام



اريد جدي
كريموجين



لا يتبلور أو
يجف فى وعائه

اريد
ARRID

مدارس لبنات ينقصها...

ان أكثر ما يغيظني أن تحوز الفتاة لاعلى الشهادات وتحتل أكبر المناصب ومنظرها لا يوجب الاحترام لافتقارها الى الذوق وسوء اختيارها لما ترتديه في الصباح وما يجب أن تكون عليه في المساء

أو أن تحضر حفلا ومجتمعا ولا تتصرف كما يجب فلو أننا راعينا في مدارسنا المصرية هذه الامور التي يعتبرها البعض بسيطة لما وجدنا هذا الخلط في الذوق

مدارسنا المصرية لا تحجب طالباتها فيها وليس فيها من وسائل الاغراء والتسلية المجدية كما في المدارس الاجنبية وينقصها هذه الروح الاجتماعية والشخصية القوية التي يبثها أولو الامر في الطالبات

أما حان الوقت لنجعل من مدارسنا جنة يقبل عليها طالبتنا بسرور بدل أن يقبلن كارهات على مضض فلا تستقبلهن ناظرة مكشره الانياب كأنها الحاكم بأمر الله ولا مدرسة تعتقد ان الشدة هي وسيلة الاحترام؟

فالى مدرساتنا ذوات الثقافات العالية والجامعيات الممتازات أوجه ندائي فهن بانيات صرح الوطن الجديد وعليهن مسئوليات اعداد الفتاة اعدادا يتناسب والتطور الحديث علميها كيف تتحدث وكيف ترتدي زيها وكيف تعد منزلا سعيدا بجانب ماتلقينها من علم ومعرفة وما تغرسينه فيها من فضائل ومحاسن

و. ق.

بمقارنة بسيطة بين مدارسنا المصرية ونظيراتها الاجنبية نلاحظ الفرق الكبير بين ما تقدمه كل منهما فالمدرسة الاجنبية تقدم لنا فتاة قد اكتملت علما وأعدت اعدادا كاملا لتواجه المجتمع بشتى نواحيه . فهي زوج لطيف لا يمل الرجل عشرتها وأم ممتازة تفهم كيف تعد جيلا صالحا ليعتمد على نفسه ويواجه مسئوليات الحياة وسيدة منزل تعرف كيف تجعل منه جنة وارفة وعشا هادئا جميلا وسيدة صالون تعرف كيف توجه الحديث وتتصرف بلباقة أما مدرستنا المصرية فهي لا تعد الا آلة قد عرفت بعض الرياضة وقليل من اللغات !

أنا لا أنكر اهتمام المدارس المصرية بما تقدمه لطالباتها من مواد العلوم المختلفة ولا بما أعدته من دروس خاصة للتدبير والخياطة .

ولكن ألا ترون معنى أننا في حاجة بجانب هذه العلوم الى (دروس اجتماع) (دروس اتيكيت) (دروس في الحياة) ينتقى لها مدرسات على ثقافة عالية يعلمن الطالبة فيها كيف تتصرف في المجتمع وكيف تنتقى زيها في الصباح بسيطا . وتعنى بزيها في المساء أنيقا وكيف تحتفظ بجمالها ورونقها لترضى باعتنائها بنفسها ومنزلها زوجها وبنيتها . وكيف تستقبل ضيوفها وتراعى قواعد الاتيكيت . لقد تغيرت حياتنا وأصبحت المرأة سافرة تشارك زوجها رحلاته واجتماعاته فيجب أن نعدها الشريكة التي لا يخجل الرجل من مصاحبته أينما رحل .

سجدين كل ما ينقصك
صر الصيف

عنتر

الصالون
الأبيض



المعرض
الدائم
لأحدث
أقمشة
الصيف

المصنوعة خصيصا لمحلاتنا

الصالون الأبيض ٤٢ ميدان ابراهيم باشا
تليفون ٤٢٩١٦
٤٢٣٩٨

طعام الولا

يصبح
خفيفا على المعدة
وشهتي المذاق لو طبخ
بمنهج من الربة النقية
ونباتين ابراهيم

انتاج شركة الملح والصودا المصرية

س ٩٦٥

انضمي

الى اتحاد بنات النيل

شارع ابن ثعلب نمرة ١ تليفون ٥٨٤٦٣

جمالك في الصيف

قلتي

لم أكن أعتقد في يوم من الايام أنهما سوف يفترقان . لقد تزوجا وعاشا سنتين قبل انهما كانا خالهما على أتم وفاق ولكن سرعان ما دب الخلاف بينه ، فتركته وعادت الى منزل والديها وحاول أصداؤهما وأقاربهما أن يصلحا ذات البين ولكن ذهب مساعاهم هباء وحاولت بدوري أن أقنعها بالعودة الى بيت الزوجية وأن تضع حدا لهذه الثورة التي لا مبرر لها ولكنها رفضت قائلة انها سيقت الى هذا الزوج كما يساق الجمل الى الذبح ، وها هي ذي بعد سنتين ترى انه من المستحيل أن تستمر على هذه الحياة التي هي أقرب الى العبودية منها الى أي شيء آخر .

قلتي

عرفت صديقتك هذه التي تحدثيني عنها ولم أدهش كما دهشت بسبب كنت أتوقع ما حدث . . . لقد قبلت الزواج به لترضى كبرياءها وعذجهية أسرتها ولم يكن يربطها به أي رباط . انها شابة وهو كهل ، انها على ثقافة تخالف ثقافته وعلى ذوق يتنافر مع ذوقه . وها هي ذي بعد سنتين وقد أشبعت كبرياءها تبحث عن السعادة والانسجام في الزواج فلا تجده . . . لقد فاتها القطار وعليها أن تتحمل وزر تصرفها الاخرق .

خليل صابات

هانحن أولا قد بدأنا نشعر بلفحات القيظ التي تضر ضررا بالغاً بالبشرات الجافة . وسبب ذلك أن هذا النوع من البشرات أكثر تأثرا بتقلبات الجو من البشرة الدهنية لنعومتها فهي اذن شديدة الحساسية . وأعداء البشرات الجافة في الصيف كثيرة . ذلك لانك ستعرضين نفسك للشمس والغبار والرياح وهي الاعداء الثلاثة للبشرة الجافة .

كيف تتلافين هذا الخطر ؟
لا تعتقدي أن المسألة توجب عليك أن تزيد من سمك طبقة الكريم على بشرتك . ان مثل هذا العلاج يغطي المسام ويمنع افراز الغدد التي تحت البشرة . ضعي من الكريم أقل مما كنت تفعلين في الشتاء واحمي بشرتك بطبقة خفيفة جدا من الكريم لتسمح لها بالتنفس بسهولة .

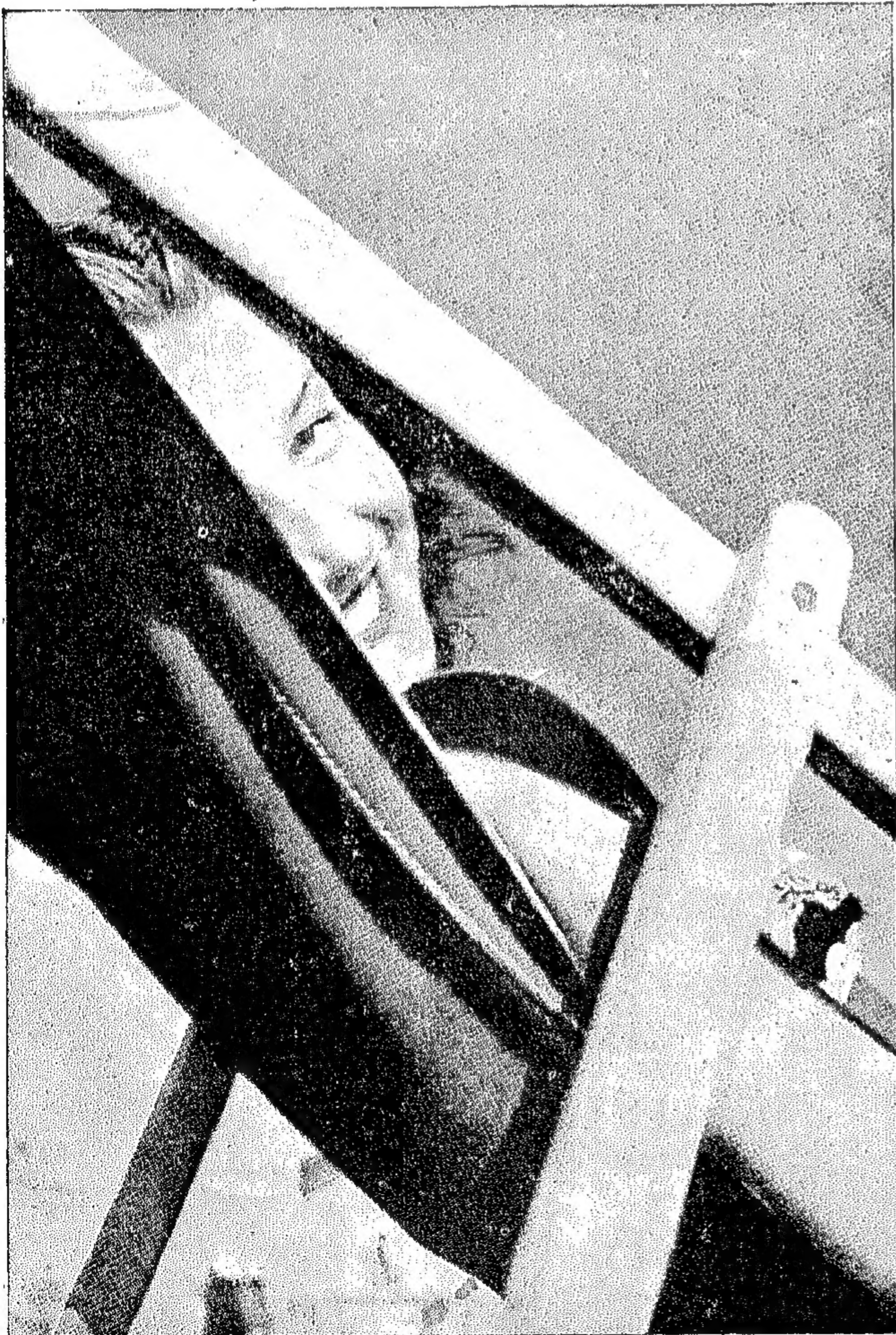
يجب أن تقومي بعلاج بشرتك مساء . فعندما تعودين من نزهتك الخلوبة ادهني وجهك بكريم دسم واتركيه ساعة أو ساعتين قبل النوم . وان كنت قد جاوزت العشرين ادهني ما حول عينيك بالزيت المانع للتجاعيد لتكافحي تلك التجاعيد التي تنتج عن تضيق فتحة الجفنين في الضوء القوي .

والى جانب ذلك قومي مرتين في الاسبوع بعمل هذا العلاج الخاص : ابدئي بوضع كمية كبيرة من الكريم

المغذى على بشرتك ثم غطيها بقطن طبي مغموس بالماء الساخن بعد عصره جيدا . غطي هذه اللبخة الساخنة بقطعة من القماش الجاف لتمنعى التبخر واتركي هذا كله عشر دقائق . ارفعي الفوطة وامسحي الكريم بقطعة من القطن . اربتي على وجهك ربنا خفيفا . ضعي على بشرتك بعد ذلك ماسكا من صفار البيض .

ولا يفوتنا أن نذكر في هذه المناسبة شعرك . ان ماء البحر والشمس كثيرا ما يؤثران فيه فيغيران من لونه ويجعلانه يتصفى أو يخشوشن ونحن ننصحك أولا ألا تنزلى البحر الا بعد

أن تضعي على رأسك القبعة المطاطية حتى لا يبتل شعرك واذا حدث وابتل عليك بغسله جيدا من الماء المالح وتسريحه وتدليكه ان أمكن كل ثلاثة أيام أو أربعة بزيت الزيتون النقي . لا تعرضيه للشمس حتى لا يغير لونه أو ينطفئ لمعانه واحرصي كل الحرص عليه حتى لا تندمي . والان وقد عرفت الشيء الكثير عن الوقاية من أضرار الشمس ولفحات حر الصيف تستطيعين أن تمضي في اعداد نفسك وحوائجك لكي تقضي اجازة هادئة على شاطئ البحر بعيدا عن ضوضاء المدينة وصخبها .



المرأة والانتاج الفني

كاميليا

معدة خصيصا لصحة السيدات الشخصية

Camelia

اختاري « كاميليا » لتلك الايام الكثيرة ! فتريحك وتخفف عنك . ان فوط « كاميليا » معدة ناعمة لتظل ناعمة دون أن تسخن وتتكفل اعظم قدر من الامتصاص وبذلك توفر وقاية كاملة .

قام بصنعها في إنجلترا : ST ANDREW MILLS Co., LONDON

الحل
لمتاعب
أيام
العطلة

1

قدمت لنا أربعة أفلام ناجحة من بين ثمانية ظهرت خلال هذا الشهر وهذه بالطبع ظاهرة تدعو الى التفأل بمقدرة المرأة في الانتاج الذي يتوقف عليه نجاح الفيلم أو سقوطه وأكثر مما سبق أنه قد تردد في الاوساط الفنية أن لولا صدقي ستقوم بانتاج فيلم وضعت قصته بالاشتراك مع زوجها كما أنها ستساهم معه في اخراجه وبالطبع ستقوم بتمثيل الدور الاول في هذا الفيلم . فكان مصر قد تقدمت كثيرا من الناحية الفنية بدليل ان المرأة استطاعت أن تشترك في ميدان الانتاج الفني .

وقد يقول قائل أنه حتى في هذه المحاولة لا نستطيع أن نقول أن (لولا صدقي) قد احتكرت انتاج هذا الفيلم إذ أنها قد استعانت بزوجها السينيور (ديلامانو) أي أنها لم تستغن عن الرجل والرد على هؤلاء يكون بسؤال آخر : ومتى استغنى الرجل عن المرأة في انتاجه الفني ؟

واذا اشتركت المرأة في جميع نواحي انتاج فيلم فان هذا الفيلم لابد سيلاقى نجاحا كبيرا إذ أن الانتاج الفني مبني على الذوق ولم يخلق بعد ذلك الذي يشكك في ذوق المرأة . وقد سأل أحد الصحفيين الفرنسيين المخرج (جاكليين أودري) عما تتوقعه لفيلم جيمي من نجاح فأجابته قائلة :

نجاح . . . بالطبع سينجح الفيلم . ماذا تنتظر لفيلم يشترك فيه ثلاث نساء غير النجاح ؟ لابد ان العمل فيه يجري بذوق وأناقة يحسدنا عليها الرجال .

وفعلا نجح الفيلم . . .

البقية ص ٤٦

مما لا شك فيه أنه كلما تقدم شعب كلما اندمجت المرأة في مجاله الفني علنا بدليل أنه فيما مضى كان الناس لا يستسيغون اشتغال المرأة بالفن أما الان فانه كثيرا ما تعلن المرأة هوايتها له بل احترافها أيضا . وكلما تقدم بنا الدهر كلما وجدنا المرأة تقدم نفسها أداة طيعة لرفعة الفن وتقدمه وهذا تطور طبيعي إذ أنه قد انقضى الوقت الذي كانت تفكر فيه المرأة بعقلية الرجل وأصبح للمرأة شخصيتها المستقلة وتفكيرها الخاص حتى أن تقدم المجتمعات يقاس بمدى اشتراك المرأة في الحياة العامة بجانب الرجل .

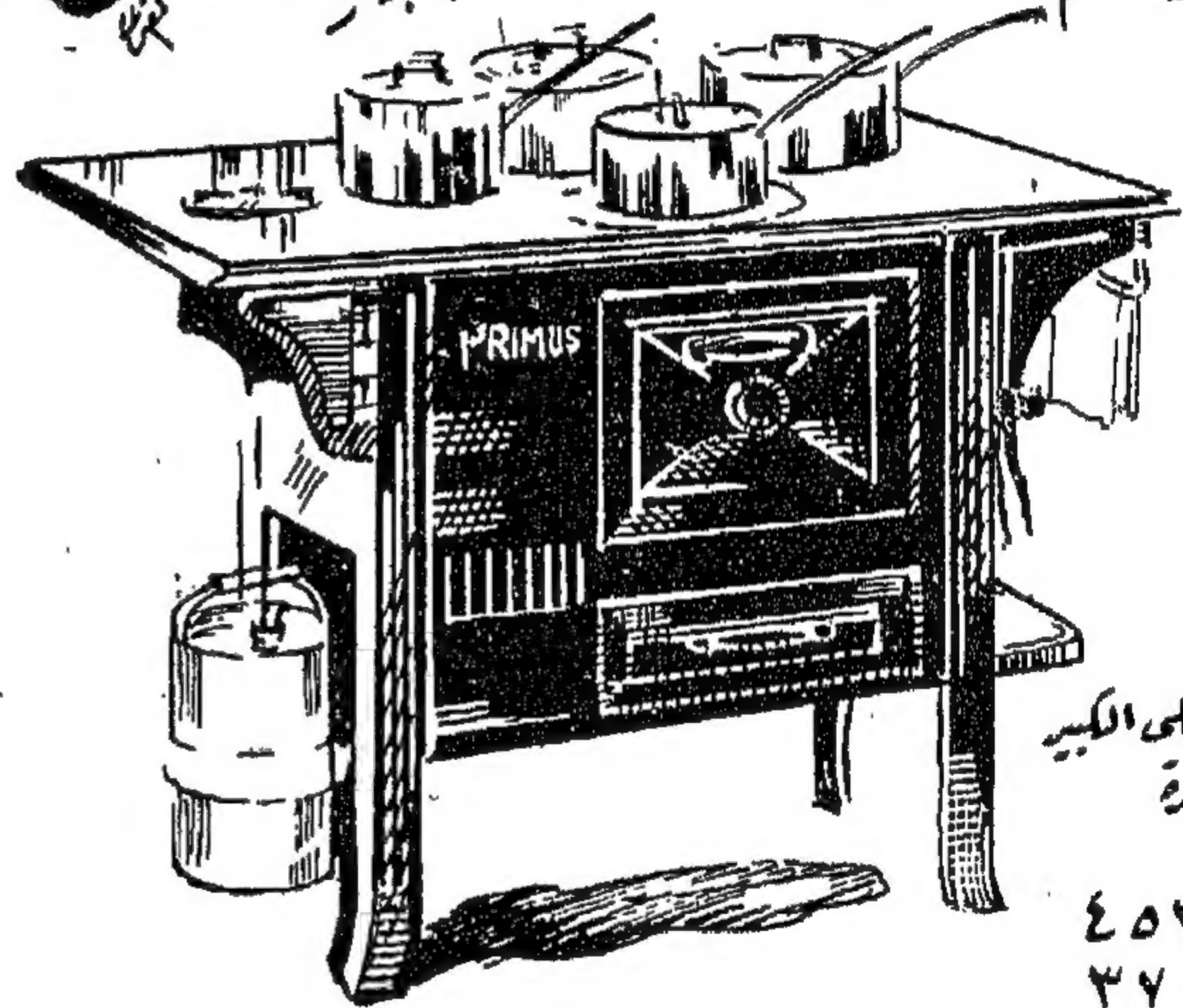
واذا كنا نأخذ فرنسا مقياسا للتقدم في بعض نواحي الحياة فانه أولى بنا أن نأخذها ضمن مقاييس التقدم الفنية ولا يستطيع أحد أن ينكر هذا إذ أن هناك أفلاما احتكرت المرأة انتاجها وكان لها نصيب كبير من النجاح فمثلا فيلم (جيمي) المأخوذ عن قصة الكاتبة الفرنسية (كوليت) لم يساهم في اخراجه رجل واحد ! فالدور الاول لامرأة وتقوم به (دانييل ريلورم) وواضع السيناريو هي نفس مؤلفة القصة (كوليت) والمخرج هي (جاكليين أودري) حتى المعهد الذي يشرف على أعمال ممثلي وممثلات الفيلم امرأة !

فاذا حاولنا أن نطبق هذه الظاهرة التقدمية على مصر فاننا نلاحظ أنه خلال الشهر السابق قدمت لنا المرأة عدة أفلام ناجحة من انتاجها فقدمت لنا آسيا فيلمين وماري كويني فيلما ومديحة يسرى آخر فكان المرأة قد

السنة والراحة التامة باستعمال

فرن بريموس

أولاده رئيس قضاة كيان
وشر كاهنهم



١٧ ميدان محمد علي الكبير
بالقاهرة

ت : ٤٥٣٦٢
هاتف : ٣٧١٦٨



انظر
هذا
اللمعان

بفضيل

براستو

السائل الممتاز لتلميع المعادن

٤٠

العناية بالساق في الصيف



رأسيا واجعلي يديك تنزلقان على طول الكاحل الى الفخذ . قومي بنفس التدليك للساق الاخرى • أعيدي الكرة عشر مرات •

ادعكي الكاحلين أيضا بيديك من أسفل الى أعلى عدة مرات •

الالعاب الرياضية :

ان هذه الحركات الاربع ترفع بسرعة الكاحل مهما يكن صلبا وغلظا •

التمرين الاول :

انه تمرين معروف ولكنه لا ينفذ عادة كما يجب وهو لذلك لا يأتي بالنتيجة المرغوب فيها • قفي معتدلة وضمي قدميك • ارفعي احدي القدمين على طرفها بقدر ما تستطيعين • امكثي هكذا لبضع ثوان ثم عودي الى نقطة البدء بوضع الكعب على الارض بكل بطء أعيدي التمرين بالقدم الاخرى •

وان أنزلت كعبك في الحال على الارض لانه في غير مقدورك البقاء بضع ثوان دون أن تفقدي توازنك على طرف القدم فان ذلك دليل على ضعف كاحليك •

التمرين الثاني :

انه تمرين سهل ميسور في متناول الجميع • وهو لا يتطلب منك أكثر من المشي على طرفي القدمين • كثير من السيدات يمشين بحكم العادة وللتمرين على طرفي القدمين ولكن غالبيتهن لا يفردن الكاحلين فردا كاملا في حين أنه ينبغي فردهما ومدهما بقدر الامكان • والمسألة ليست بصعبة • عند ما تقومين بعمل التواليت أو بأعمالك المنزلية ، عندما تصعدين وتنزلين على السلالم أمشي على طرفي قدميك مع رفع الكعبين ما أمكن •

المقيمة ص ٤٦

الساق الجميلة تحتاج اول ما تحتاج الى كاحل (خناقة الرجل) رفيع ، ويصلنا من قارثاتنا عدد لا بأس به من الخطابات يستفهم فيها عن طريقة ترفيع هذا الجزء من القدم • غير أن الترفيع وحده لا يكفي اذ يجب أن نضيف اليه الصلابة والقوة • فالمسألة ليست مسألة جمال فحسب بل مسألة صحة قبل كل شيء ••

يجب علينا اذن أن نقوى عضلات أسفل الساق ليمكننا منع انحطاط قوى القدمين التي ينتج عنها التعب بل الارهاق بعد السير لمدة طويلة •

ولكي نحصل على كاحل رفيع أو نحافظ على لا بد لك من :

- ١ - العناية به •
- ٢ - تدليكه •
- ٣ - ممارسة الالعاب الرياضية •

لا تتعبى ساقيك دون جدوى عند ما تعودين الى منزلك بعد سيرك لمدة طويلة رشي كاحليك بالماء البارد وادعكيهما بأسفنجة • وان أردت محو كل أثر من آثار تعب الساقين تعودي النوم مع رقع الساقين قليلا وذلك بوضع وسادة تحت المرتبة عند طرف السرير الاسفل • فاذا ما استيقظت في الغد شعرت بأنك مرتاحة غاية الراحة •

التدليك :

يجب القيام بهذا التدليك في الصباح عند الاستيقاظ من النوم • واليك ما يجب أن يعمل :

استلقي على ظهرك امسكي احدي قدميك بيديك مع ثني الركبة وضمها الى الصدر • ارفعي الساق



هل أنت ذات طبع هادئ ؟

يوجد أشخاص يغضبون لاتفه الاسباب وييأسون ان اصابوا بصدمة ويفقدون ثقتهم في أنفسهم مما يؤثر في حياتهم الخاصة والعامة ، هل أنت من هؤلاء ؟
ان مجموعة الاسئلة التي نحن بصددھا ستساعدك على اكتشاف بعض خبايا نفسك ، أجيبى عن هذه الاسئلة :

كانت اجابتك (قليلا) . .
وصفرا ان كانت (أبدا) .
ثم اجمعى الدرجات الى أى حد تكرهين

١ - أن تظلى واقفة فى عربة الاوتوبيس أو الترام ؟
٢ - أن يقطع عليك أحدهم قراءة كتاب مفيد ؟
٣ - أن ترى المرور قد فتح فى اللحظة التى تريد فيها عبور الطريق ؟

٤ - أن تسقط منك ربطة فى وسط الزحام ؟

٥ - أن تطلبى رقم تليفون فيظهر أنه خطأ ؟

٦ - أن تتعطلى وأنت مسرعة الى عملك ؟

٧ - أن تستقبلى ضيفا ثقيلا ؟

٨ - أن تقفى فى طابور انتظارا لدورك ؟

٩ - أن تأخذى حماما ماء ليست درجة حرارته كافية ؟

١٠ - أن تضيعى مفاتيحك فان حصلت على ٢٤ الى ٣٠ درجة فأنت بعيدة عن هدوء الطبع وقد يكون سبب ذلك ارهاقك . أنت فى حاجة الى بعض الراحة .

ومن ٢١ الى ٢٣ فأنت فى حاجة الى شىء من الارادة وضبط الاعصاب ان أردت الاحتفاظ بصحتك النفسية

كان لرجل زوجة على جانب عظيم من الغيرة والفضول . فكانت تبحث يوميا فى جيوبه عسى أن تجد فيها خطابا وكانت تفحص النشافة التى كان ينشف بها حبر خطاباتة وكانت تقرأ فى السر مفكرته ومواعيده .

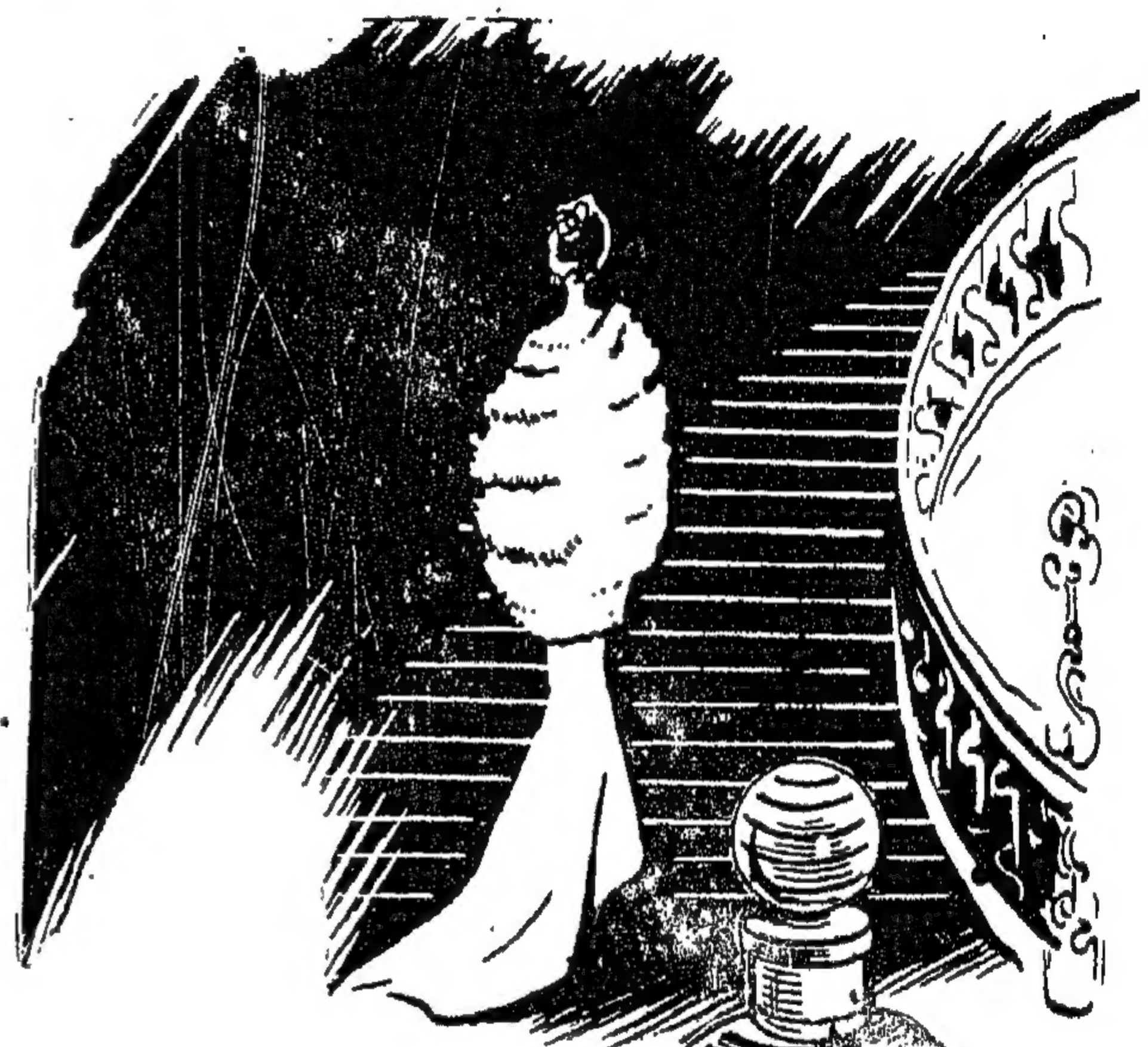
وقرر الزوج اخر الامر أن يشفيها من هذه العادة الذميمة وذات صباح تعمد اخفاء ورقة زرقاء فى درج من أدراج مكتبه تشبه تلك الخطابات التى يبادلها المحبون . وما

كان لرجل زوجة على جانب عظيم من الغيرة والفضول . فكانت تبحث يوميا فى جيوبه عسى أن تجد فيها خطابا وكانت تفحص النشافة التى كان ينشف بها حبر خطاباتة وكانت تقرأ فى السر مفكرته ومواعيده .

وقرر الزوج اخر الامر أن يشفيها من هذه العادة الذميمة وذات صباح تعمد اخفاء ورقة زرقاء فى درج من أدراج مكتبه تشبه تلك الخطابات التى يبادلها المحبون . وما

كان لرجل زوجة على جانب عظيم من الغيرة والفضول . فكانت تبحث يوميا فى جيوبه عسى أن تجد فيها خطابا وكانت تفحص النشافة التى كان ينشف بها حبر خطاباتة وكانت تقرأ فى السر مفكرته ومواعيده .

روائح السهرات الكبيرة



فوتور
ميساجيه
جراند ايبوك



رينوار

بلايس قاندوم . باريس
الوكلاء : ساسى بارفى وشركاه ١٨٤٤

ريفيولى

لفصل
الصف



بلوزات
مربيه

ألوان مختلفة ٥٥

ريفيولى

بيت الهدايا

القاهرة : ١١٨ شارع محمد بك فريد ٢٥٩٢٢
الاسكندرية : ٨ شارع شريف باشا ١٣٨٦٨

ومن ١٨ الى ٢٠ فأنت فوق هذه السفاسف .

وأقل من ١٧ فأنت قديسة ولكن هل كنت صادقة حينما أجبت على هذه الاسئلة ؟

مسألة فيها نظر !! ...

أن رأتة زوجته حتى صاحت فيه قائلة :

— ماذا تخفى ها هنا ؟ فأجابها وهو يتصنع الحرج . .

— لا . . لا شىء !! وعند ما خرج الى عمله أخذت تنقب عن الورقة المخفاة الى أن وجدتھا ولشد ما كانت دهشتها حين قرأت :

« سأشتري لك معطف الفراء الذى تحلمين به فى اليوم الذى تطلقين فيه عادة التنقيب فى حوائجى »

« سأشتري لك معطف الفراء الذى تحلمين به فى اليوم الذى تطلقين فيه عادة التنقيب فى حوائجى »

« سأشتري لك معطف الفراء الذى تحلمين به فى اليوم الذى تطلقين فيه عادة التنقيب فى حوائجى »

« سأشتري لك معطف الفراء الذى تحلمين به فى اليوم الذى تطلقين فيه عادة التنقيب فى حوائجى »

أم سلمة

الشام والعراق ومصر وغيرها من البلدان ، وكانت تشجع المسلمين على اتباع سنة الله والرسول ومحاربة أعدائه ، حتى اختارها الله الى جواره

وقاية دائمة

ان مرة واحدة تستعمل فيها سائل أودورونا تكفي لحمايتك من افرازات تحت الابط مدة تدوم من ٣ الى ٥ ايام. أودورونا بوقف العرق ورائحته أودورونا لا يلهب الجلد أودورونا لا يبقع أودورونا نوعان : رينجولاد للوقاية الدائمة ، وانستانت للبشرة الحساسة .



استعمل أودورونا السائل الأصلي الزيت للراحة

للكنز على ابراهيم

قتال علي بن أبي طالب ، لامتها على عملها ، وحاولت جاهدة أن تصلح ما نسب من خلاف بين المسلمين ، ولكن اشتعلت نيران الحرب بينهم وحدثت موقعة الجمل ونشأ الخلاف بين المسلمين واتسعت رقعتهم ، ولو أنصتت عائشة لنصيحة أم سلمة لما حدث شيء من هذا . امتد العمر بأم سلمة حتى عهد يزيد بن معاوية في الدولة الاموية ، فشهدت الكثير من حوادث المسلمين وحضرت بعض وقائعهم ، وساعدتهم بنصيحتها ورأيها في محاربة أعداء الاسلام ، حتى تمكن العرب من فتح

منهم أحد قام الرسول فدخل على أم سلمة وذكر لها ما لقي من الناس وما كان من مخالفتهم لامره . فقالت له : يا نبي الله أتحب ذلك؟ أخرج ثم لا تكلم أحدا منهم كلمة حتى تنحر بدنتك ، وتدعو حالقك فيحلقك . فقام الرسول ولم يكلم أحدا منهم كلمة حتى نحر بدنته ، ودعا حالقه فحلقه ، فلما رأى المسلمون ذلك قاموا فنجروا وجعل بعضهم يحلق بعضا . هكذا ضربت أم سلمة مثلا أعلى في أصالة الرأي ، وبعد النظر . وتفادت فتنة كاد الشيطان يفلح في تغذيتها لولا حكمة أم سلمة وتمسكها بدينها وبعد نظرها . وكانت أم سلمة تحب رسول الله حبا جما ، ولا تحب أن يدخل أحدا بينها وبينه عليه السلام . ويروى عمر بن الخطاب أنه دخل على أم سلمة ليسألها ان كانت تراجع رسول الله في أمر من الامور . وكانت هناك قرابة بين عمر وأم سلمة ، فقالت له : عجب لك يا ابن الخطاب ، قد دخلت في كل شيء حتى تبتغي أن تدخل بين رسول الله وأزواجه ؟ هكذا كانت أم سلمة لا تود أن يتدخل حتى أقاربها بينها وبين رسول الله . وعندما توفي رسول الله حزنت عليه أم سلمة حزنا شديدا وبكته بكاء طويلا ، وكانت أم سلمة مثل السيدة خديجة في نصر الله وتأييد رسوله ، حصيفة رشيدة ذات حلم ورأي وأناة ولم تكن مثل عائشة في حماسيتها وغيبتها ، بل لم تفارقها حصافتها وحكمتها في أشد المحن والخطوب . وعندما أحست أم سلمة أن عائشة تشجع المسلمين على

من أشرف نساء العرب نسبا ، وأكرمهن أصلا ، وأبعدهن نظرا ، وأحزمهن رأيا ، أم سلمة . كانت زوجة رجل من المسلمين المجاهدين يدعى (أبو سلمة) ، وكانت لها منه أبناء عدة ، وشهد هذا الرجل غزوة أحد وجرح فيها ، ثم برأ من جرحه فأرسله النبي عليه السلام لمحاربة بني أسد فهزمهم وعاد للرسول منتصرا ، وما لبث أن عاوده جرحه القديم وما زال به حتى قضى عليه ، وحضره رسول الله عليه السلام وهو على فراش الموت ، وظل الى جانبه يدعو له بالخير حتى فاضت روحه . ومرت بعد هذا أربعة شهور خطب بعدها رسول الله أم سلمة لنفسه فاعتذرت بكثرة العيال وبتخطيها سن الشباب ، ولكن الرسول ما زال بها حتى تزوج منها ، وقال لها : (رضيت بك يا أم سلمة ، وسأتعهد بناتك فأرعاهن رعايتي لبناتي ، وهكذا أصبحت أم سلمة من أمهات المسلمين

في السنة السادسة للهجرة عزم النبي على الخروج الى مكة مع أصحابه للعمرة ، فخرج في ألف وأربعمائة من المسلمين ولما قرب من مكة بلغه أن قريشا أجمعت أمرها على صد المسلمين عن مكة ، فأرسل اليهم عثمان بن عفان ليبلغهم أن الغرض من مجيئهم هو زيارة بيت الله الحرام فلم يصدقوا قوله وحبسوه ، غير أنهم لم يلبثوا أن أطلقوا سراحه ، وانتهى الامر بعقد صلح بين الفريقين

وعندما فرغ الرسول من تئيد الصلح قال لأصحابه : فوموا فانجروا ثم احلقوا فلم يبق منهم أحد حتى قال ذلك ثلاث مرات ، فلما لم يبق



العمل والرفاه

الاشغال الفنية بالحديد والبرونز

جائزة الشرف الممتازة بالمعرض الزراعي الصناعي لسنة ١٩٤٩

تقدم أكبر مجموعة من النجف الكريستال والبرونز

وصلت أخيرا من أكبر قبارك باريس

تحف فنية من البرونز والكريستال

معلقات كهربائية فاخرة

حديد مطروق وبرونز فني طراز حديث وقديم

١٩ شارع طلعت حرب باشا

تليفون ٧٧٦٠٦-٤١٦٠٦ سجل تجاري رقم ٢٧٨٧٢

ستسافرين... أما هو..؟

المنعشة



المنعشة



المشروبات المنعشة
صانع تعبئة كوكاكولا - سبيكو

والبيكاربونات والاسبرين ،
وأوراق التيليو والبابونج الى
جانب الادوية الخاصة
بزوجك ان كان يتعاطى
أدوية .

ضعى فى مكان ظاهر
زجاجة بنزين التنظيف
وبجانبتها قطعة من نسيج
الفلانلة . لا تنسى أدوات
مسح الاخذية . تسمى عليها
وانظري ان كانت أحذية
زوجك فى حاجة الى اصلاح .
أما عن طعام الغداء
فليتناوله فى الخارج وليقم
البواب باعداد العشاء
واحضار ما يكون زوجك فى
حاجة اليه من جبن وزيتون
ولبن للافطار . ان لم يكن
فى الثلاجة الكهربائية أو فى
الدولاب بعض الاغذية
المحفوظة كالبولوبيف ،
والسردين ، والفواكه ،
والمربات

ويجب أن تضيفى الى هذه
المجموعة بعض البيض .
اتركى لزوجك حصة
المنزل من السكر . لا تكونى
أنانية . احرمى نفسك من
بعض الاشياء لتوفرىها له .
لا تنسى أن تضعى فى
مكان ظاهر أدوات الخياطة
وأزرا من كل الانواع .
هل فكرت فى عدد الازرار
الذى تحتويه ملابس زوجك؟
هيا عدى معى ما يقرب من
الثلاثين .

لا تضطرى زوجك الى
البحث عن المكوى ولوحة
الكى . كل هذه الاشياء
ينبغى أن تكون فى محلها
ومهيأة للاستعمال

والان فقط يمكنك
ياسيدتى أن تسافرى مرتاحة
البال . لقد احتطت لكل
شيء وان زوجك سوف لا
ينسى لك هذا الاهتمام به
ولسوف يقدرك فى غيبتك
كما كان يفعل وقت حضورك

الراديو وأدوات التدخين
فى متناول يده . وبهذا
تكونين قد هيات له ركنا
لطيفا يخفف عنه وطأة
وحدة وبعدك عنه ويساعده
على التفكير فىك .

هانت ذى قد نظمت
دولابك ووضعت ملابس
زوجك فى مكان ظاهر . وانى
أقول (فى مكان ظاهر) لانك
تعرفين أكثر منى الفوضى
التي يمكن أن يسببها رجل
مستعجل يبحث عن منديل
أو ياقة . ان عدد قطع
الملابس التي سيكون فى
حاجة اليها يجب أن يتناسب



مع طول مدة غيابك عنه .
لا تنسى القميص والكراوات
الخاصين ببذلتك الرسمية ،
خذى نفس الاحتياط بالنسبة
لبياضات المنزل : مفارش
السريـر ، والفوط ، والخرق
ينبغى أن يكون عددها وفيرا
وفى مكان يعرفه زوجك .

وفى الحمام يجب أن تضعى
عددا من الصابون الكافى
ومعجون الاسنان وماء
الكولونيا وورق التواليت
الخ . . كذلك الصيدلية
فيجب تموينها بالقطن الطبي
المعقم الاربطـة والكمامات
والشمع وصبغة الـيـسود
والغـرغرة والقطرة والـفـازلين

انك ستسافرين ياسيدتى
لقضاء فصل الصيف
على الشاطئ فان صحة ابنك
الصغير تتطلب منك ذلك .
هذا ما أوصاك به طبيبك
عند ما فحصه فحصا دقيقا
لقد طلب اليك أن تأخذه
الى احدى مدن الشاطئ
لتجديد نشاطه وتقويته .

وللاسف فان زوجك لن
يتمكن أن يذهب معكما لان
أعماله الكثيرة لن تسمح له
بأكثر من اسبوعين يمضيهما
بجانبتكما . أنت اذن قلقة
متضايقـة من تركه وحيدا
فى المنزل وخاصة وأنت
تعرفين أن لا غنى له عن
وجودك بالقرب منه لمساعدته
فى قضاء حاجياته المنزلية .
ولكنك لحسن الحظ زوجة
مهمة وربة منزل من الدرجة
الاولى ولسوف تحتاطين
بحيث لا يشعر زوجك
كثيرا بغيبتك .

والان هيا الى العمل :
ابدئى بخزن الملابس التي
لن تكونى فى حاجة اليها بعد
رشها ببودرة العثة وبعد
وضعها فى أغبيتها من الورق
أو البفتة فيما عدا ملابس
زوجك وبذلتك الرسمية فى
حالة دعـوته الى حفلة من
الحفلات أثناء غيابك . ضعى
بعناية الفضيات والبيبلوهات
الثمينة فى دولاب مقفول
وغطى الكراسى والمقاعد
وانفضى الستائر والسجاجيد
ثم رشها ببودرة قاتل
الحشرات . ولكن ليس
معنى ذلك أن تحولى منزلك
الى قبر . تذكرى أن زوجك
سيكون حزينا من وحدته فلا
تزيدى من حزنه بقلب أوضاع
منزلك . خصصى غرفة ولتكن
غرفة الطعام ليرتاح فيها بعد
أن يأتى من عمله . ضعى
فيها مقعدا مريحا وليكن جهاز

فطرك سوف... وجهود مسكورة

يختار أهل الذوق والثقافة

الكولونيا المرطبة الجذابة

ذات الشذى العطرى

أتكنسن

ATKINSONS

المدالية الذهبية
ماء كولونيا



ج ١٠، أتكسن ليمتد ٢٤ شارع أولد بوند، لندن، إنجلترا

١٠٨ - ١٠٧٨٥ - ٥٥

موفقة سديدة .. وجهود
مشكورة .. نسجلها بمداد
الفخار وسنجنى ثمارها فى
الغد القريب ! ..
عيسى متولى

وسنراها قريبا .. ما
دمنا قد خطونا تلك الخطوات
الموفقة فى سبيل تحرير
الامومة من ربقة الجهالة ! ..
وبعد .. انها خطوات

وأسرت الى زميلة لها بذلك ،
فأرادت أن تطيب خاطرها ..
وترضيها .. فاذا بها تبادلها
الدواء !

أى وربى .. هذا ماشاهدته
بعينى رأسى ! ..
وعبثا حاولت أن أقنع الام
بأن الطبيب له رأيه فى
وصف الدواء لكل مريض ..
وان الامراض تختلف ...
والعلل تتضارب .. ولكنها
أصرت أن تستبدل هذا
الشرب الاحمر بشراب أبيض
نحمله سائر الامهات ..
(وما فيش حد أحسن من
حد) ! ..

اننا نرجو الخير الكثير
من وراء هذا المشروع الذى
أخذ اتحاد بنت النيل على
عاتقه تحقيقه ، ونرجو أن
تنقشع عن مجتمعنا المصرى
ظلمات الجهالة ، فنرى الام
المتعلمة التى تستهدى العلم
فى تربية أبنائها تربية
صحية ، تقوم على أسس ما
تلقت من العلوم ! ..

نعم .. اننا نرجو ان
نرى فى كل بيت الام المتعلمة
التي تعرف كيف تعالج طفلها
اذا مرض ، فلا تحمله الى
(الاولياء) .. و (المشايع) ..
وتثقل عنقه بالاحجية
والتمايم و (الخميسة) ! ..
بل تبادر الى أقرب طبيب ،
قبل أن يستفحل الداء ،
ويستعصى علاجه ! ..

نرجو ان نرى فى كل
بيت الام المتعلمة التى تؤمن
بالعلم ايمانا يصونها من
الخرافات التى يصورها لها
الجهل .. كالزار .. وغيره
من الخزعبلات التى مازال
كثير من الامهات يحرص
عليها أكثر من حرصه على
الدين ! ..

نرجو أن نرى فى كل
بيت هذه الام ! ..

بدأ اتحاد بنت النيل
برامجه الاصلاحية بالعمل
على محو الامية بين الامهات
... وهذه خطوة موفقة ،
تهدف الى رفع المستوى
الثقافى بين الامهات ، وتحقيق
الى حد بعيد محاربة الامومة
الجاهلة ، لنكفل للمجتمع
الام المثقفة التى تستطيع أن
تخرج للوطن جيلا مسلحا
بسلاح الخلق والعلم ! ..
كيف نرجو صلاح الجيل
وسلامته ، اذا لم نعمل على
تعليم الام وتثقيفها ! ..
فهى المدرسة الاولى التى يتلقى
الطفل على يديها مبادئ
العلوم ! ..

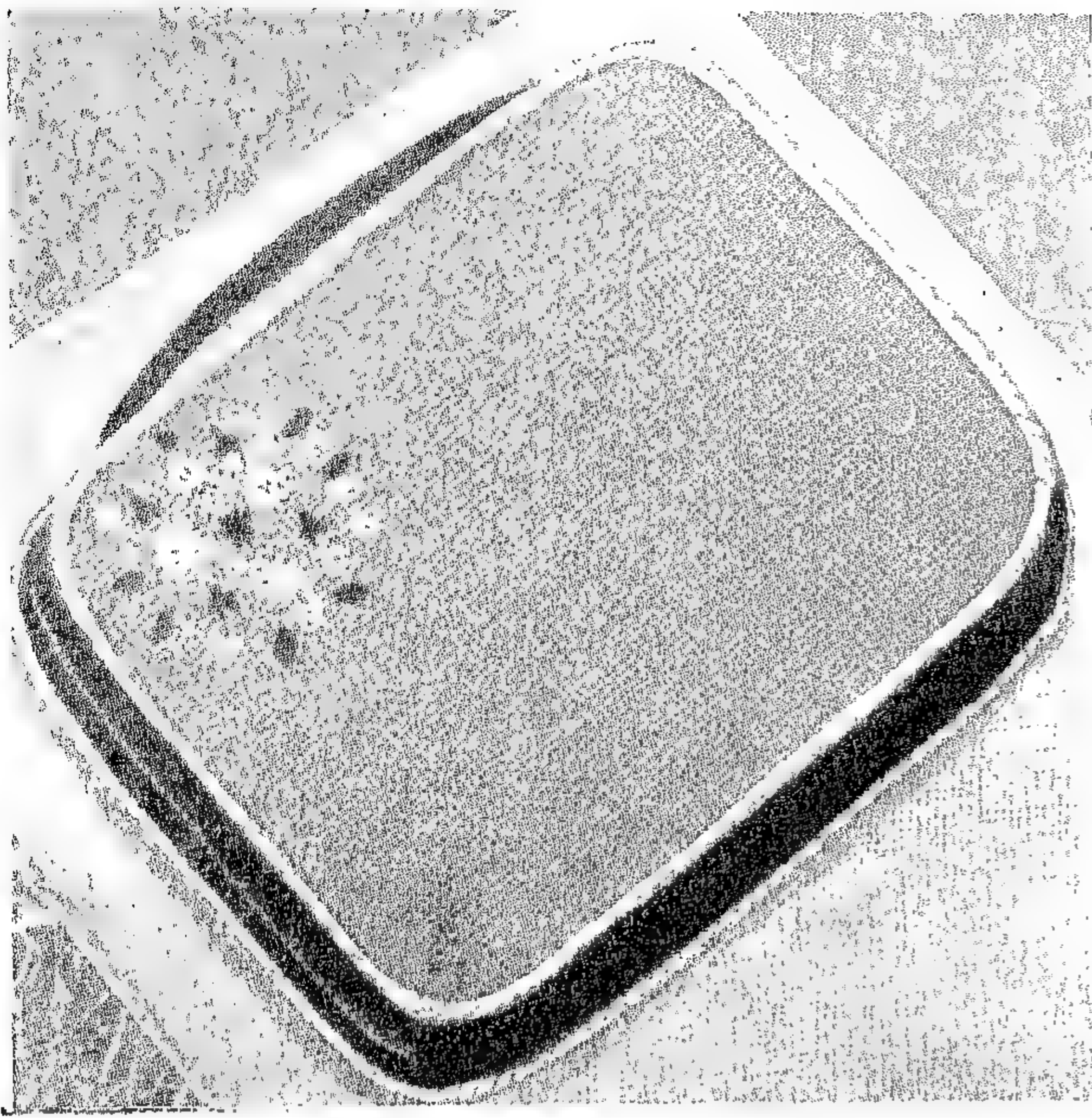
وأى خير نرجوه اذا
كانت الامهات جاهلات ،
حجبت غشاوة الجهل عن
أعينهن الحقائق ، فالام
الجاهلة لا تنتظر منها الا
الجيل الضعيف الخائر ،
الذى رضع لبن الجهالة ،
ونشأ فى بيئة مظلمة ، لم
يشرق فى أفقها بصيص من
نور المعرفة ! ..

لقد شاهدت بالامس فى
احدى العيادات الخارجية
للاطفال صورة من صور
الامومة الجاهلة ، حسبى أن
أسوقها فى هذا الحديث
كدليل على تأثير الجهالة فى
حياة الام وطفلها ...
سألها الطبيب عن عنوانها
فتعشرت فى الاجابة .. لانها
لا تعرف (العنوان) ! ..

ثم أمرها الطبيب بالدواء
.. وحملته لترى لونه من
خلال الزجاجاة ... وأبدت
دهشتها اذ أن الكثيرات من
الامهات قد أمر لهن الطبيب
بشراب لونه أبيض ، الا هى
.. فقد استهان بها فصرف
لها هذا المزيج ذا اللون
الاحمر ! ..

ترى لماذا ؟ ألانها فقيرة ؟
هكذا صور لها الجهل ..

حَقِيبَةٌ وَسَادَةٌ لِلْبَلَّاحِ



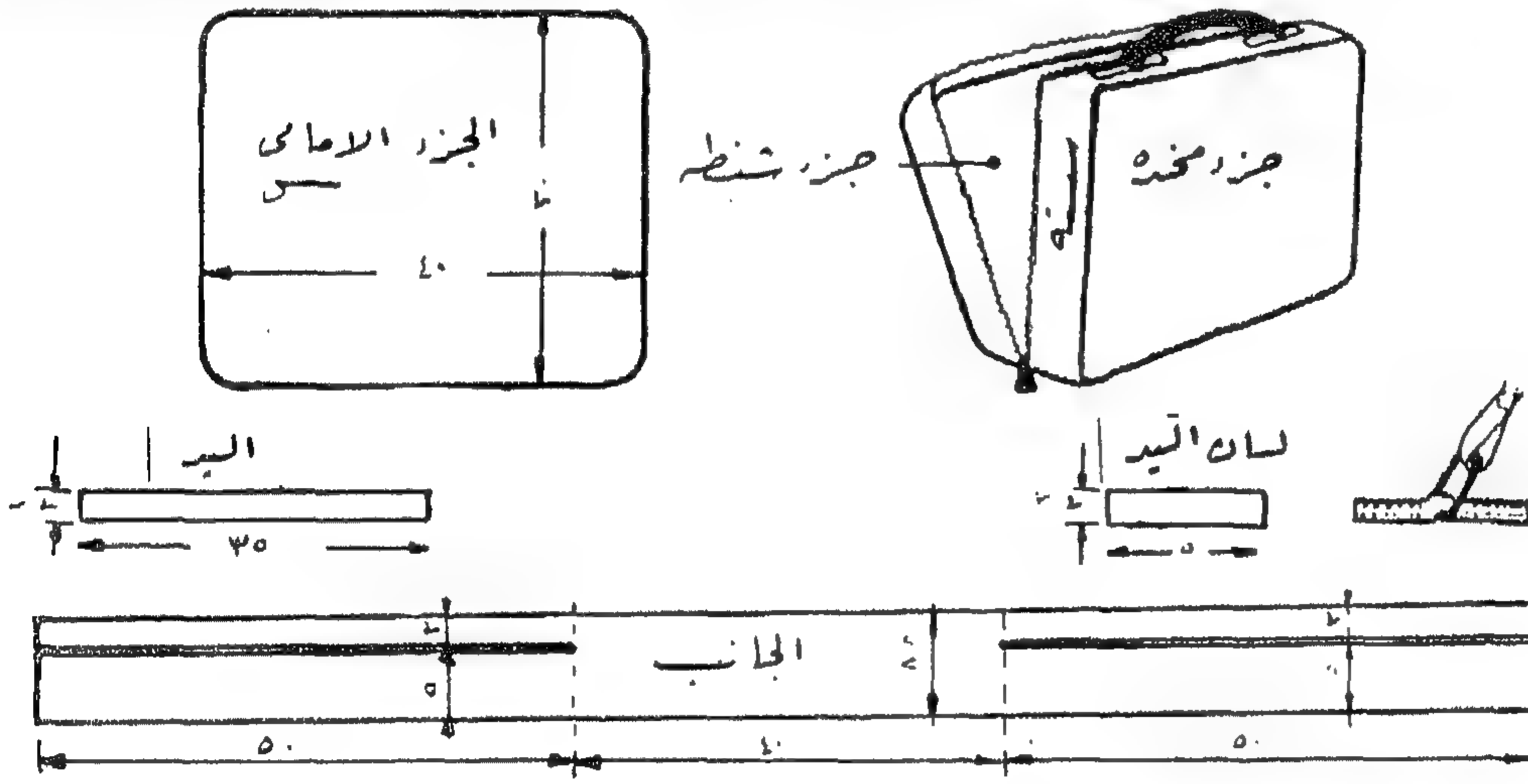
حولها غرزة الفستون بخيط اسود . أما الرسم الذي على شكل الزيتون فاملئيه بخيط البرليه الاخضر وباقي الرسم بالبرليه الابيض .

التنفيد :

بعد أن تكوني قد فصلت الحقيبة على حسب الشكل المبين على هذه الصفحة ابدئي التركيب مع وضع بييه من القماش الابيض محشوة بكوردون بعد خياطته جيدا

لكي تأخذي معك الى البلاج لباس الحمام والفوط والتريكو وكتائبك الذي مستقرئينه أثناء حمام الشمس فاننا نقترح عليك أن تصنعي هذه الحقيبة الجميلة التي ان حشيت بالفوط تحولت الى وسادة صغيرة تسندين عليها رأسك ويمكنك صنع هذه الحقيبة المبتكرة بالتيل ذي الخيوط السمكية ونفضـل أن تختاريه من اللون الكريم أو من أحد الالوان الزاهية، أما الجزء المنتفخ الذي يؤلف سمك الحقيبة فالأفضل أن يكون من المشمع أو من التيل ذي الخيوط السمكية ان شئت ، على أن يكون من لون مخالف يتمشى مع لون الحقيبة كلها .

وعليك بعد ذلك أن تحليها بهذه الرسومات المنشورة مع هذا الكلام . قصي النجوم على قماش برتقالي اللون واشتغلي



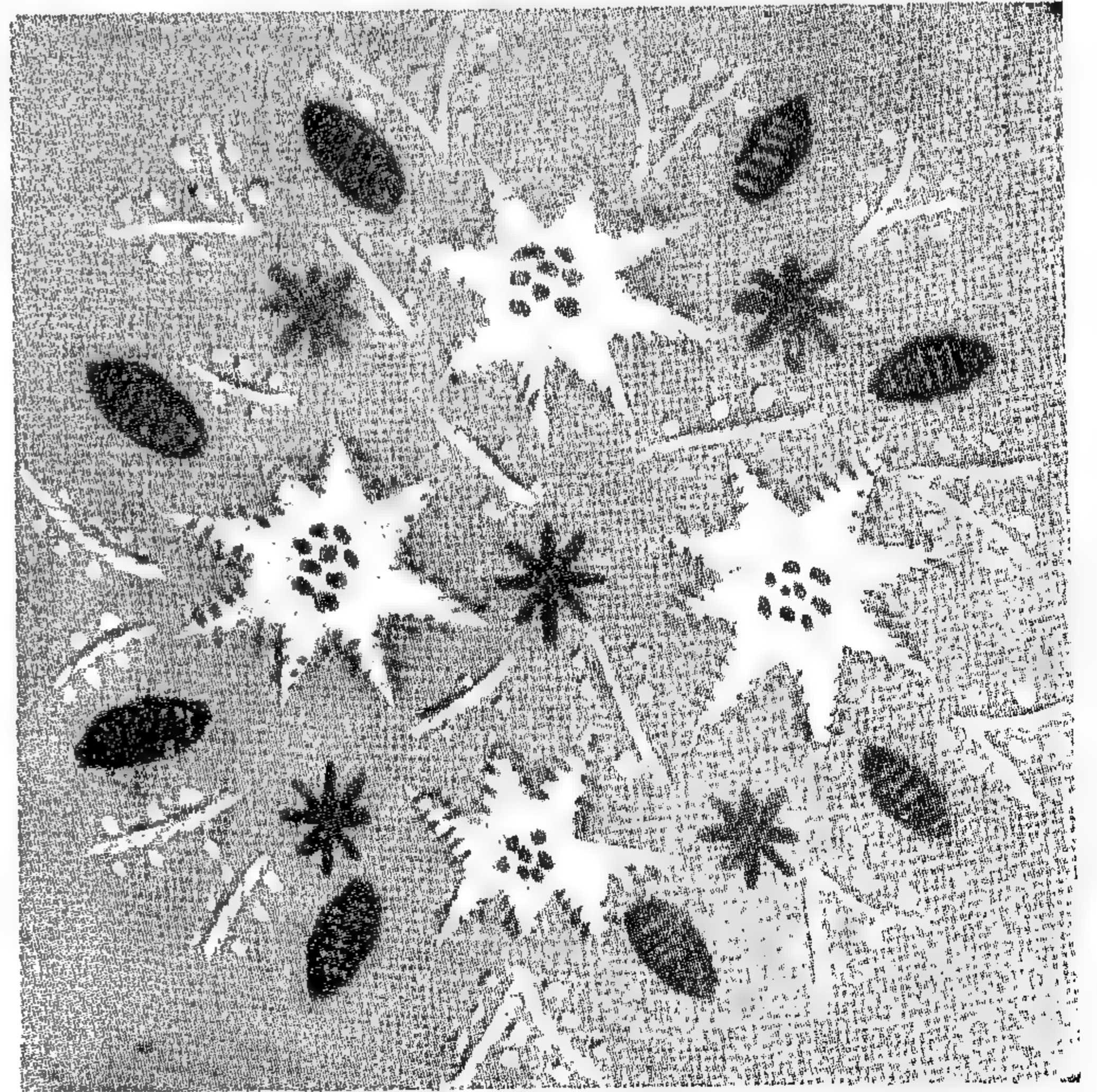
سابق في اعداد الصيف الماضي أن كتبت عن حمامات الشمس وفوائدها ومضارها ويجدر بنا هنا أن نذكر ببعض القواعد الهامة التي لابد لك من اتباعها ان أردت ألا تضربك أشعة الشمس وهي ألا تمكثي مدة طويلة تحت الشمس بل عرضي نفسك لها بالتدريج بعد أن تكوني قد دهنت بشرتك بالزيت السواقي وتأكدت أن كبداك سليما . وتأكدت أن كبداك سليمة . لا تنسي ان تضعي تحتك قطعة قماش كبيرة حتي لا تؤذي الحرارة الكامنة في الرمل بشرتك وتحرقها

بين الجزء الاعلى والاسفل من الحقيبة والشريط المشمع الذي يكون سمكها .

ركبي الان السوستة واليد مع وضع الحلقات كما هو مبين بالرسم .

ويمكنك صنع هذه الحقيبة من التيل المقلم وفي هذه الحالة لا لزوم للبرودريه

وموضوع الوسادة هذه يجعلنا نتطرق الى موضوع آخر هو في غاية من الاهمية اذ أن هذه الوسادة تستعمل عادة لالقاء الرأس عليها أثناء أخذ حمام الشمس . وقد



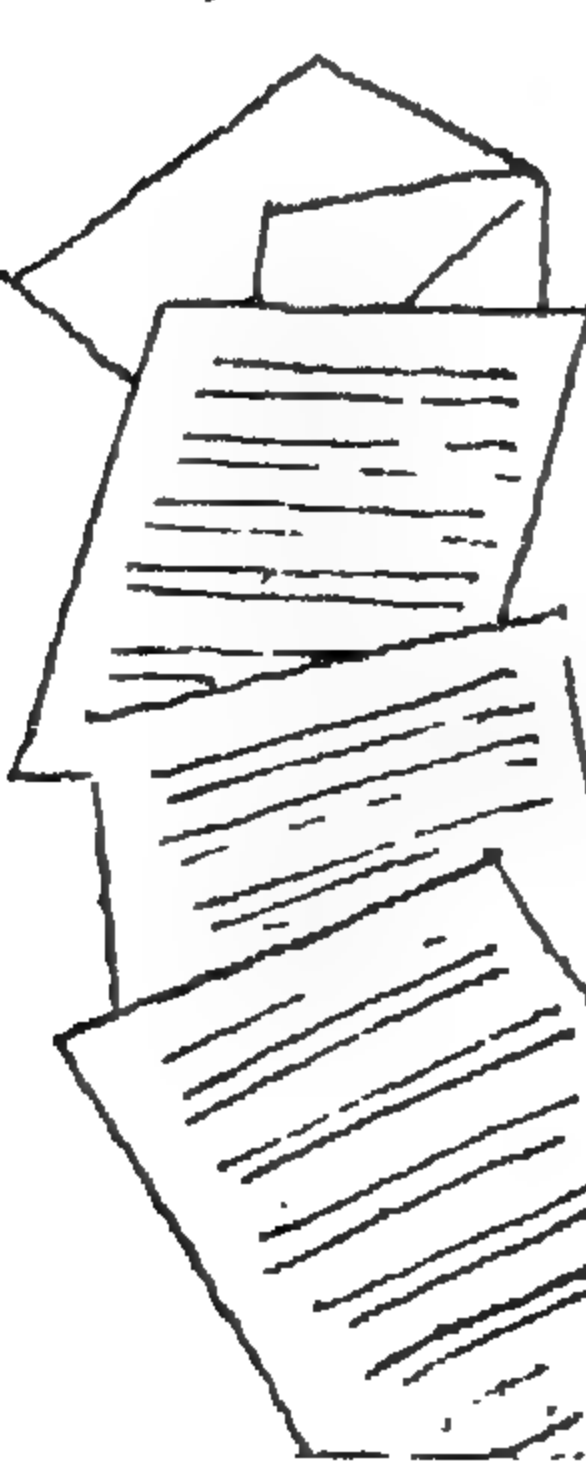
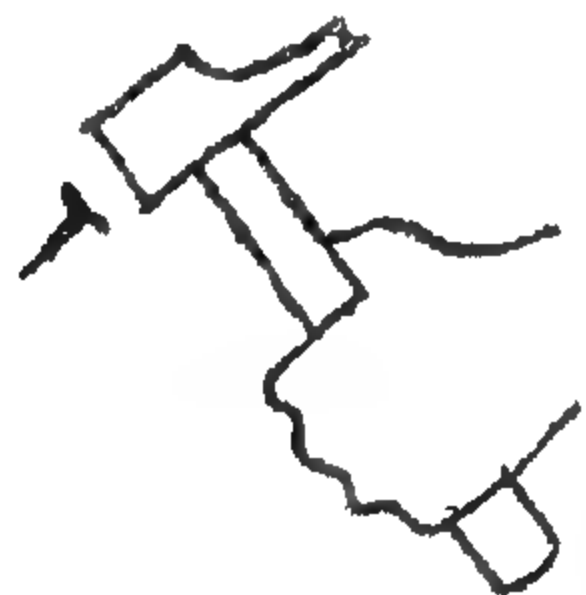
أيسم فينا...

نساء هن في التاريخ نصيب

الماتتور على ابراهيم حسن

ويشمل نساء العرب في
الجاهلية والاسلام ، ونساء
العصر العباسي في بغداد ،
ونساء مصر الاسلامية ،
وملابس المرأة في الاسلام
وفيه حاول المؤلف أن يضع
بحثا يحدوه الرجاء أن يجد
فيه نساء العصر الحاضر
نبراسا يضيء لهن الطريق .
ويطلب من مكتبة النهضة
المصرية بالقاهرة وثمنه ١٢
قرشا .

♦ ان في امكاننا أن نرفع
أجسامنا أو نسمنها مهما
كلفنا ذلك من متاعب
♦ ان في استطاعتنا توقيف
سيارات الاوتوبيس مهما
كانت مزدحمة ونصعد فيها
أو ننزل منها
♦ اننا نستفيد من الملابس
القديمة فنحولها الى أشياء
نافعة
♦ اننا نكتب لصديقاتنا
خطابات مطولة دون أن نقول
فيها شيئا !
♦ ان نحصل على ما نريد
مهما يكن صعبا بابتسامة أو
بدمعة تسيل على الخدين
♦ اننا نعرف رفع القذى من
العين وتضميد الجراح
ان قائمة محاسننا طويلة
ولكن الرجال يأبون علينا
ذكرها كلها حتى لا نطمع !!



ولكن أعمالنا المنزلية
ومشاغلنا الكثيرة تحول
بيننا وبين هذه الاعمال
♦ اننا لسنا فيلسوفات
أليست فيلسوفة تلك
التي تفهم زوجها
♦ اننا لا نعرف التخلص من
الاشياء التي لا فائدة منها
ذلك لاننا قد نحتاج اليها
في وقت من الاوقات
♦ لاننا لا نخلع قبعاتنا في
السينما فنضايق من خلفنا
ولماذا لا يخلع الرجال
طرابيشهم ؟ اننا لو خلعنا
قبعاتنا قد نفسد تسريحة
شعرنا التي كلفتنا وقتنا
ومالا !!

♦ لاننا لا نعرف كيف نجتاز
الشارع بين الخطوط البيضاء
هذا ادعاء لا يوجد
ما يؤيده من الواقع
♦ اننا لانعرف كيف نضبط
ميزانيتنا

كيف نتهم بهذا وقد
استطعنا في سنى الحرب
أن نحرم أنفسنا من الضروري
في سبيل الصالح العام
♦ لاننا لا نعرف كيف نضرب
مسمارا أو ندخل برغيا

هذا عمل الرجال أكثر
منه عمل سيدات واننا نتركه
غير آسفات الى أربابه
♦ لاننا لا نعرف أن نقود
سيارة الا أن كانت لنا

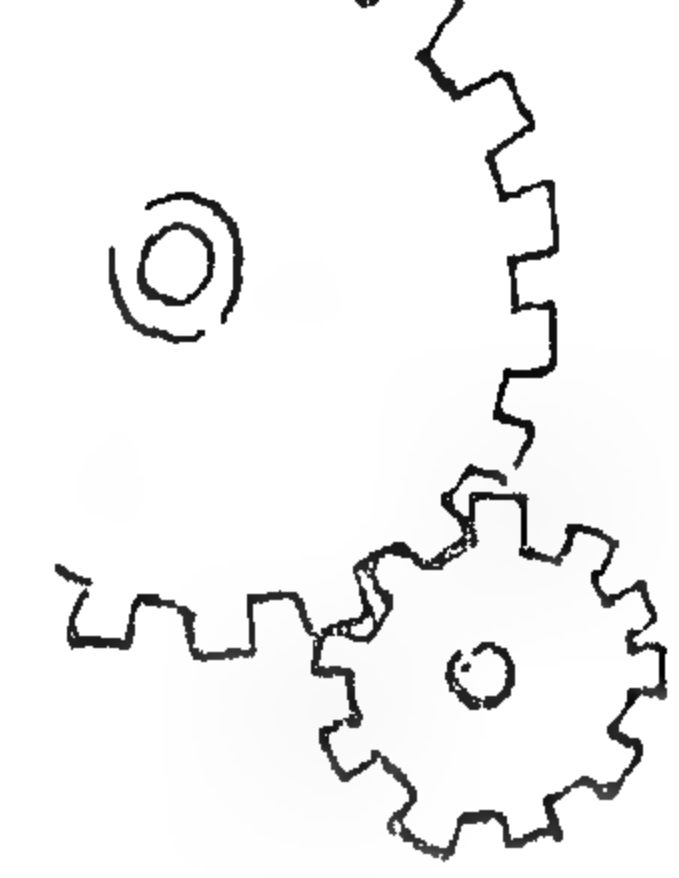
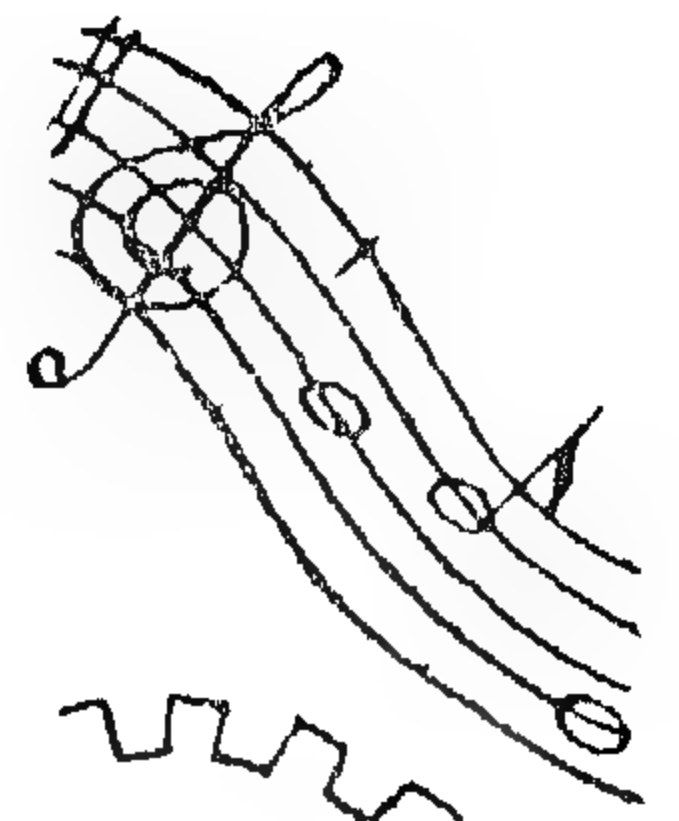
وهل هذا عيب ؟ اننا
لا نعتقد ذلك اطلاقا الا أن
كان القصد من ذلك المزاح
... وما يهنتوننا عليه

♦ اننا نستطيع أن نتفادى
المخالفات بابتسامة حلوة

♦ اننا في استطاعتنا البكاء
في الوقت المناسب

♦ اننا لا نشعر بمضايقة
عند شراء شيء من قسم
ملبوسات الرجال

♦ اننا نجد دائما الهدية
المناسبة لمختلف الظروف



هل تعرفين رأى الرجال
فيينا نحن السيدات ؟ ان كنت
لا تعرفينه فعليك بقراءة هذا
المقال

ولتر أولا ما يؤنبوننا عليه
♦ اننا مؤلفات موسيقيات
فاشلات

ولكننا نرد على ذلك بأننا
أديبات من الدرجة الاولى

♦ اننا لم نتقدم في الجراحة
قد يكون ذلك صحيحا

ولكن ألم يظهر منا سيدات
عالمات أمثال مدام كوري ؟

♦ اننا لم نختراع أية آلة
ميكانيكية
قد يكون الرجال على حق

الفن

لترين عبد الفتح الفن الزخرفي

الدعوة موجهة الى
الجميع وخاصة لمحبي
الفنون والاشغال اليدوية
نوجد فصول ودروس
خاصة في الفروع الاتية:
١ - العزف على البيان
٢ - الرسم بالزيت
٣ - الحفر على الخشب

وعلى الميناء
٤ - النقش على
النحاس الاصفر وعلى
المعدن

٥ - الرسم بالزيت
على الاقمشة (القטיפه
والتيل والقطن والحريز)
٦ - الاشغال اليدوية

لل سيدات
مدام فكتوريا نزاريان

الحائزة للمدالية
الذهبية بالمعرض

السادس عشر ١٩٤٩

شارع شدودي تليماك
رقم ٣ بشبرا - القاهرة



باترونات كلودين والسيري دي باري

تباع بجميع المحلات الكبرى
وكذلك عند جونو

شارع عماد الدين ١١٦ فوق بامكو بالقاهرة
وعماره اركو ت ٢٠٧٨٩ اسكندرية

لفصل
الصيف



باترفانت سے منے باربیر



استعدى للصيف

هل اخترت أزياء الصيف أم لا ؟ هيا اذن معي
نتصفح هذه الورقات لعلنا نجد فيها ما يتفق وذوقنا .
اننا نعرف صعوبة اختيار الازياء ونقدرها حق قدرها
ولكن يجب ألا ننسى أن الصيف لن يمهلنا طويلا . . .



↑ فستان مشجر بأكمام جابونيز • وقد وضعت صاحبتة
على رأسها قبعة عريضة اتقاء للشمس •

→ وهذا فستان آخر من مبتكرات الصيف • الجونية
كحلي لامييه والكورساج من الحرير الابيض



→ فستان من الشانتونج الكحلي المحلى بالشانتونج الابيض وقد ارتدت صاحبتة عليه جاكيت من الشانتونج الكحلي المبطن بالابيض • القبعة من القش الابيض • ابتكار بيير بالمان

فستان فى غاية من البساطة من التيل الاصفر الفاتح وقد حلى بأربعة أزرار سوداء أو بنيه وبحزام رفيع





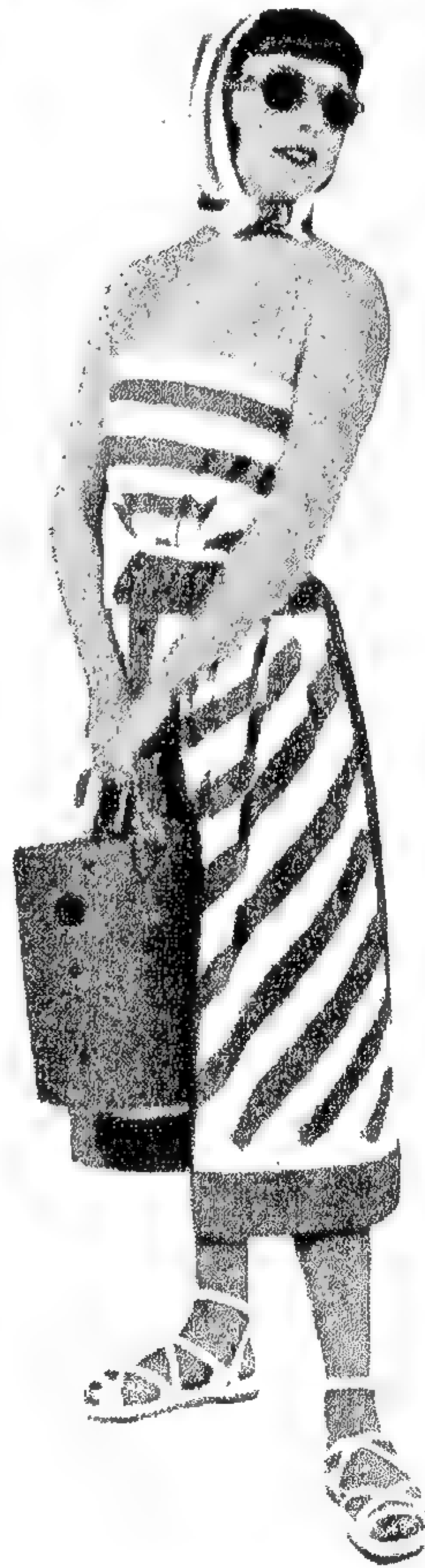
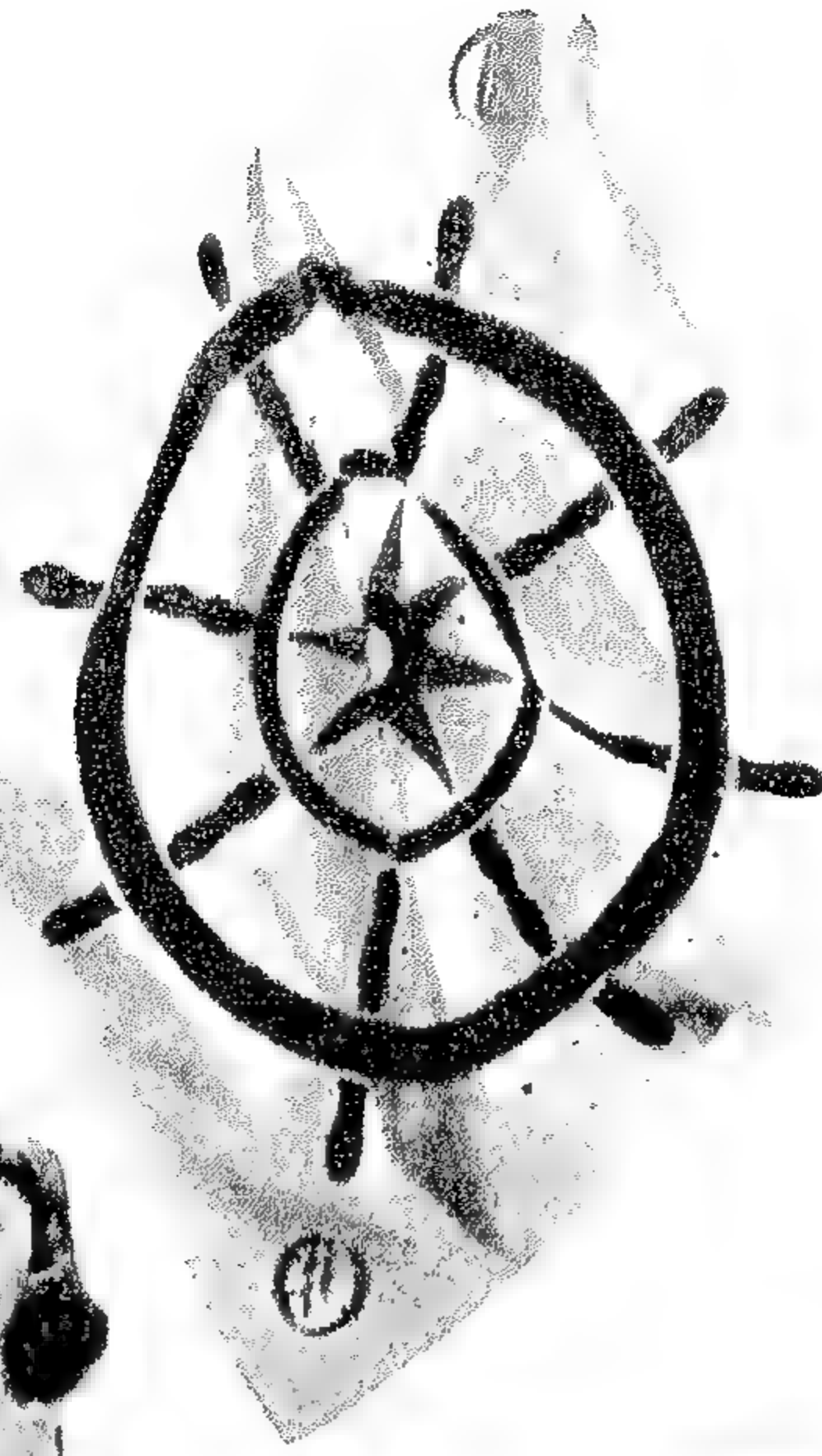
فستان من الحرير بأكمام جابونيز
وياقة بدون قلابات تقفل بشريط من
القماش نفسه • أما الخصر فقد حلى
بشغل المكنة بينما كشكشت الجونية
بحيث يختفى عرضها اختفاء كلياً •
أما القبعة فقد صنعت بحيث تبقى
صاحبها قيظ الصيف واشعة الشمس
الوهاجة • ويمكن ارتداء هذا الفستان
في زيارات المساء أو في السهرات التي
لا يكون فيها لباس السهرة اجبارياً



فستان قواليت أبيض بديكولتيه مربع مرتفع
وقد ارتدت صاحبتة عوضاً عن الكممين هذين
القفازين اللذين يصلان إلى ما فوق الكوع
ويلاحظ أن الفستان محلى بثنيات مستعرضة من
أعلى إلى أسفل ووضع إلى جانبه هذه الباقة
الجميلة من الزهر الأبيض • أما المعطف فهو من
الحرير الكحلي الغامق المبطن بالأبيض ويعرف
باسم « كاب » •

لكل ساعة ردائها.

عند استيقاظك من النوم
ارتدى هذا الروب دى شامبر
المصنوع من الفانلة الخضراء
والمحلة بالساتان الاحمر .
فان نزلت الى البلاج ارتدى
هذين الفستانين وقد صنع
اولهما من قماش خفيف ذى
خطوط عريضة حمراء على
أرضية بيضاء وأختير
لثانيهما قطعة من النيل
الاصفر الفاتح . ولحمام
الشمس عليك بارتداء هذا
اللباس وهو من الساتان
الكحلى المحلى بنجوم صغيرة
بيضاء والجلوس على هذا
المفرش المصنوع من البوبلين
المخطط أما الوسادة فهي من
المطاط القابل للنفخ .
وهاهو على الصفحة الثانية
بنطلون وسوتيان من البوبلين
المخطط بالاصفر والاسود أما
الشيميزيه فهو من القماش
الخفيف الاسود وللعبة الكرة
عليك بهذه الجونية من النيل
الاصفر الفاتح







فستان رائع لسهرات الصيف وقد ارتدت صاحبة قفازين من الدانتلا

آخر ما ابتكرته بيوت المودة فى باريس عبارة عن شيميزيت ملونة بألوان
مخملية تلبس فوق لباس البحر ويلاحظ ان الياقة مقبولة والكهين منمخان
ويغطيان الذراعين الى ما فوق الكوعين بقليل



سهرات

تختلف فساتين سهرات
للصيف عن تلك التي ترتدى
فى الشتاء وتمتاز الاولى عادة
بالبساطة والبعد عن التكلف
وها نحن أولاء نعرض عليك
أربعة من الازياء وقد توخينا
عند اختيارها البساطة
والجمال • ولسنا فى حاجة
الى القول ان فساتين
سهرات الشتاء



ماجى روف يقدم هذا الفستان المصنوع من
الاورجاندى الاسود • البليسيه باليد والياقة
من الاورجاندى الابيض المحلاة بياقة من
البنفسج



تقدم هذا الزى صانعة الازياء الشهيرة
مدام كادفن وهو من الاورجاندى الوردى

الصيف

يمكن ارتداؤها في الصيف ان لم تكن مصنوعة من القطنية • كما يمكنك ان كنت خائطة ماهرة أن تعدلي في فستان السهرة القديم بحيث يبدو جديدا ومتفقا مع زى الموسم • ان المسألة تحتاج الى شيء من الخبرة ••

فستان من التول الاسود للسهرة ضيق
↓ عند الخصر واسع عند الذيل



فستان من الساتان الابيض وقد لبست صاحبه هذا القفاز
الابيض الطويل عوضا عن الكمين الطويلين



ملابس اولادك

كتبنا لنا احدى القارئات تطلب منا أن نقدم لها بعض الازياء الخاصة بالاطفال • وهانحن أولاء نسارع الى تلبية الطلب راجين أن نكون قد وفقنا في اختيارنا • ان ملابس اولادنا تعكس ذوقنا السليم وتظهر حبنا للجمال وتعلقنا به • وتعتقد بعض الامهات خطأ أن ملابس الاولاد ليست من الاهمية بمكان مع العلم أن الفستان الجميل يضفي على الطفل جمالا فوق جماله • وقد رأينا مساعدة لقرائنا أن ننتقى هذه الموديلات البسيطة التي جاءتنا خصيصا من باريس وقد لاحظنا عند الاختيار ما يناسب جونا وبيثتنا وما لا يناسبه • وجدير بنا أيضا أن نطلب اليك ياسيدتي أن تختاري في



فستان من التافتاه الابيض ، الجونلة فضفاضة وحليت الياقة بالبرودري الوردى



فستان بديع من القماش المحلى بمربعات زرقاء وبيضاء وصنعت الياقة والجيوب من القماش الابيض • ويلاحظ أن ذيل الفستان فوق الركبة بخمسة سنتيمترات على الاقل • ويلبس في النزعات الخلوية وعند الذهاب الى الحدائق





صنع هذه الفساتين الالوان الزاهية البسيطة
واياك واختيار الاقمشة المشجرة فهي لا تتفق اطلاقا
وسن أطفالك • ان في محلات بيع الاقمشة أنواعا
في غاية من الجمال والطرافة ومحلة برسوم
تناسب والطفل • كما نود أن نلفت نظرك الى
ناحية اقتصادية في غاية من الاهمية وهي أن تتركى
براحا في القماش بحيث اذا كبرت طفلتك استطعت
اطالة الفستان وتعريضه

—

أصغر عارضة أزياء في باريس الطفلة ماري
كريستين وتبلغ من العمر أربع سنوات ومنتظر
لها مستقبل باهر في هذا المضمار • • •



فستان جميل من التيل المقلم بالابيض
والازرق لبنات في سن الثامنة

فستان من التيل المقلم بالابيض
والاحمر مفتوح من أعلى الى أسفل

فستان جميل من الحرير الازرق
الفاصح • الجونيلة بشيات مستعرضة

لا تتم أناقتك يا سيدتي الا ان اهتممت بكل
 شيء يتعلق بها • فالفستان وحده لا يكفي •
 وها نحن أولاء نعرض عليك آخر ما ابتدعته باريس
 لهذا الموسم وهو عبارة عن حقيبة من القماش
 المؤلف من المربعات البيضاء والزرقاء أو البيضاء
 والسوداء وقد أراد مبتكرها أن يجعل منها في
 نفس الوقت حقيبة تواليت فوضع في ظهر غطاؤها
 مرآة وعلبة بودرة مسطحة تتسع لرشاشة
 ←



بروش جميل من الذهب الصناعي على هيئة سنبل القمح



عقد وحلق مبتكران يلبسان على فستان سهرة وقد رفعت
 صاحبتهما شعرها الى أعلى



حفظي زواجك

ألم تفكرى يوما فى شراء كتاب جديد مسجل تقرئينه وزوجك ، فما أمتن الرباط الثقافى صلة تبقى على حبكما وفهمكما للحياة الحقة المؤسسة على العلم والمعرفة . وهل ندركين أن الرجل يحتاج الى الوحدة بعض الوقت لا مللا منك ولكن استكمالا لحريته التى يقدسها فهل احترمت رغبته وتركته وشأنه يكتب أو يقرأ أو يفكر صامتاً مستعرضاً ومتأملاً ، وربما كان شاعراً أو أديباً فهل أشفقت على أعصابه الحساسة وشعوره المرهف وهيأت له جو الجمال والالهام فى وحدة منتجة وصمت مريح وهدوء ملهم ؟

وهل أدركت بلباقتك دخوله عليك أحيانا حزينا مهموما وما أكثر مسئوليات رجال الاعمال التى تشغلهم وترهقهم فتركته حتى تهدأ أعصابه ويستعيد هدوءه ولا تزيدي أعباء بشكواك وهمومك والعبي دور المرأة اللبقة التى تواسى وتخفف وترفه وتنسى وتحيل الدموع بسمات .

وفى جلسة عائلية لطيفة ألا تفكرين فى ادخال السرور عليه ، فإذا كنت تتقنين العزف على آلة موسيقية تقومين نشيطة مرححة فتسمعينه بعضا من الالحان الجميلة أو تديرين له على (الجراموفون) اسطوانة لاغنية مشجية أو قطعة موسيقية رائعة ؟

اننا فى مصر نفتقر افتقارا ظاهرا الى المرأة المهلهة الفنانة الحساسة التى تعلم أن الحياة ليست كلها نضالا وكفاحا ودخلا وخرجا وانما لابد أن يتخللها أوقات

ما أفقر بيوتنا المصرية الى المرأة اللبقة المنقفة التى تجذب زوجها اليها وتحببه الى وجودها بجانبه بل ويلزومها فى حياته - ان الرجل يهرب من المنزل لانه لا يجد الصديقة المسامرة حلوة الحديث سمحة المحيا ذات القلب الكبير التى تفهم أن الحياة الزوجية تضحية وإيثار من أجل زوجها لا تسأل عن سبب الطلاق فالمرأة الجاهلة تحمل الرجل على هذه العادة البغيضة فهو ان تحمل سنة وسنتين وثلاثا فلن يستطيع أن يعيش العمر كله فى نار تزداد أوارها بتصرف الزوجة الجاهلة التى لا تفهم كيف تحبب الرجل فى منزله وتدنيه اليها بأفقه الواسع وعقلها المدبر وحنانها الوارف هل فكرت يا سيدتى ان تقتصدي أو تضجى ببعض مطالبك فى سبيل شراء هدية جميلة لزوجك تقدمينها بمناسبة حتى اذا لم تكن مناسبة فلتخلقى المناسبة السعيدة فيشعر أن هناك قلبا كبيرا يخفق مع قلبه وعاطفة جميلة تشاركه الحياة وتنسيه هذه الحياة الرتيبة الجامدة والمسئوليات الجسيمة التى يعانىها .

هل فكرت فى رحلة خلوية أو زيارة الى الريف آخر الاسبوع مع زوجك فالمرأة الاجنبية لا تنسى عطلة نهاية الاسبوع فهى عندها مقدسة لا تمضيها فى الكنس والغسل كما تفعل سيداتنا الجاهلات مع أن هذا اليوم هو اليوم الذى ينشد فيه زوجك الراحة والهدوء . فيعوض عليه ما فاتته من اسبوع حافل بالكفاح والعمل



آخر ما يكمل
ميكس

... هو دهن أظافر بـ "كوتكس"

انه طلاء ساحر ، سهل الاستعمال
يصفى الجبال على انا ملاء
ويقاوم التشقق والتقشر
ويظل كاملا مدة طويلة كما يحتفظ
بصفائه وبريق اللوانه

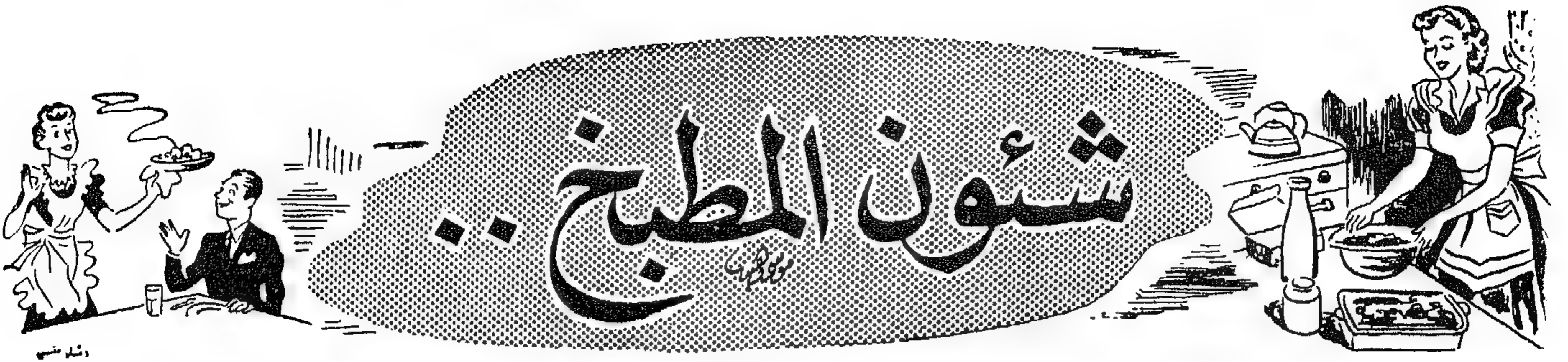


كوتكس

أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم

ويزداد تعلقه بك ، ويحرص عليك حرصه على الحياة الحلوة الممتعة ولن تستطيع امرأة مهما أوتيت من جمال وسحر أن تجذبه اليها ما دمت قد ملأت حياته روحا وعقلا وكفاهما ولم تسمحى للملل أن يتطرق لحياتكما .
روحية القلبنى

صالحة رفيقة تسبح فيها وزوجها فى جو كله خيال والهام وجمال وشعر وفن وتصعد معه الى سماء المعانى تنسيان معا فيها للحظات دنيا المادة والمسئوليات والمشكلات .
وأخيرا جددى ما استطعت لزوجك يتجدد حبه لك .



اللحم البارد المضغوط

المقادير

- ١ رطل لحم بتلو صغير (من الفخذة)
١ رطل سجق بقرى
٣ ملعقة كبيرة فتات خبز
أفرنكى مبلول ومصور جيدا
ملح - فلفل - بهار
١ جزرة كبيرة
نصف رأس كرفس
بصلة
بيض للعجن

الطريقة

- ١ - افرمى اللحم مرتين ثم قشرى السجق واخلطى لحمة باللحم المفروم وأضيفى الملح والفلفل والبهار وتذق دقا جيدا فى الهاون حتى تنعم تماما
٢ - انزعى الخبز الافرنكى المبلول واعصريه جيدا من الماء وخذى منه المقدار المذكور واخلطيه جيدا باللحم السابق
٣ - يعجن اللحم بما يكفى من البيض المضروب حتى تتكون كتلة متماسكة ثم اضبطى الطعم
٤ - شكلى اللحم على شكل اسطوانة واضغطها جيدا لتتماسك

- ٥ - افردى قطعة قماش أو فوطة بيضاء نظيفة فوق المنضدة ورشيها جيدا بالدقيق وضعى فوقها اسطوانة اللحم ولفيها فيها لفا محكما جدا ثم ابرمى طرفى الفوطة بقوة كما فى حركة عصر القماش ثم اربطى كل طرف ربطا محكما بقطعة دوارة

- ٦ - صفى كمية من الماء تكفى لتغطية اللحم تماما فى حلة وارفعيها على النار حتى تغلى ثم اضيفى اليها الخضر السابقة بعد تقشيرها وتقطيعها وكذلك جزءا من الملح وأخيرا ضعى فيها اسطوانة اللحم السابقة وغطى الحلة

- ٧ - تترك على النار تغلى لمدة ساعة ونصف تقريبا ولاحظى دائما أن تبقى اللحم مغطاة بالماء طول مدة السلق وإضافة الماء اللازم كلما احتاج الامر لذلك

- ٨ - ارفعى اللحم من الماء واضغطىها بين وعاءين مسطحين وتقلى عليها بالموازين أو بأى شئ ثقيل فى الوزن واتركيها كذلك حتى تبرد تماما أو توضع فى ثلاجة

- ٩ - انزعى اللحم من الفوطة وضعيها فوق المنضدة وقطعيها بسكين حاد الى حلقات متوسطة السمك

- ١٠ - رصى حلقات اللحم فوق طبق مسطح مفروش بطبقة من الخس المفروم رفيعا ويزخرف حولها بحلقات الطماطم

- ١١ - قدمى اللحم مع سلطة الخضار

سلطة الخيار المحشو بالتونة

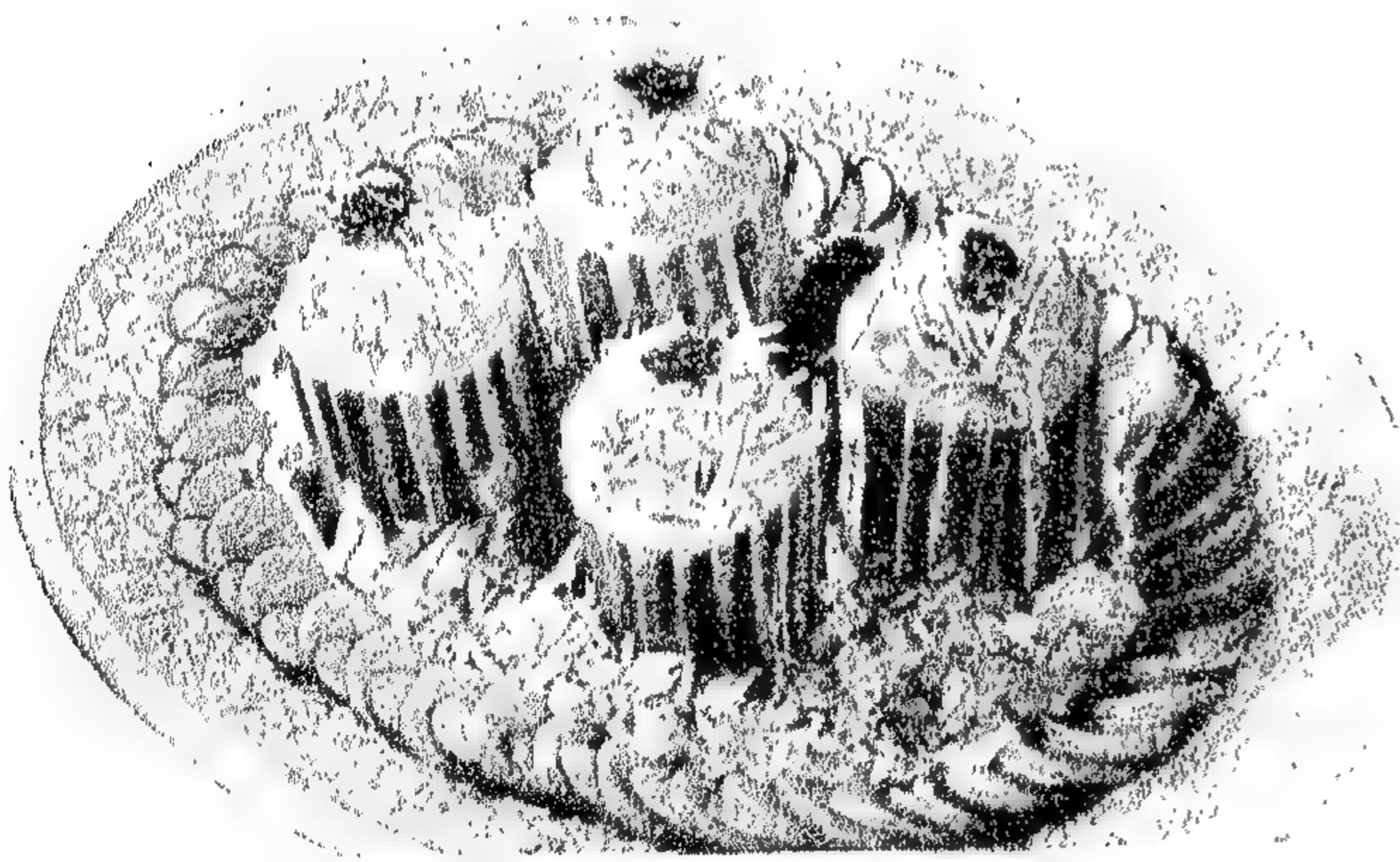
المقادير

- ١ رطل خيار
١ علبة تونة
مقدار من صلصة المايونيز
خس
قليل من الزيت والخل
ملح وفلفل

الطريقة

- ١ - اغسلى الخيار وقشريه بشكل زخرفى بأن تتركى أجزاء طولية عمودية بدون تقشير بين الأجزاء المقشرة على شرط أن تكون هذه الاقلام رفيعة كما هو موضح بالرسم . ثم اقطعى بالسكين طرفى الاعناق حتى يمكن للخيار أن تركز بسهولة فوق الطبق

- ٢ - قطعى الخيار عرضا كما يقطع القرع مع ملاحظة ان لا يقل طول كل قطعة عن ٣ بوصات ثم قورى كل قطعة



باختراس كما تقورى القرع لازالة اللب

- ٣ - اهرسى التونة فى سلطانية بعد تصفيتها من الزيت ثم اعجنىها بقليل من صلصة المايونيز واضبطى الطعم ويمكنك اضافة قليل من الزيتون الاسود المقطع الى هذا المزيج حسب رغبتك ثم املئى فناجين الخيار (القطع المقورة) بهذا الحشو

- ٤ - خذى أوراق الخس فقط واغسليها جيدا وافرميها رفيعا بالسكين وتبليها بقليل من الزيت والخل والملح والفلفل وضعى قليلا منه فوق حشو التونة فى قطع الخيار

- ٥ - زخرفى سطح كل فنجان من فناجين الخيار المحشوة السابقة بقطعة صغيرة جدا من المقدونس الطازج كما هو موضح بالرسم

الباذنجان الرومي المحشو

المقادير

- ١ أقة باذنجان رومي
متوسط الحجم
٣/٤ لحم (عصاج)
بالطماطم
- نصف رطل طماطم مصفاة
سمن للتحمير
ملح وفلفل

الطريقة

- ١ - قشري الباذنجان وقطعيه حلقات مستديرة سمكها حوالى ٨ سم
- ٢ - قورى قليلا وباحتراس كل حلقة من حلقات الباذنجان وذلك بنزع البذور وجزء من اللب ثم صفى الحلقات المقورة فى الماء والملح لمدة قليلة
- ٣ - تنزع حلقات الباذنجان من الماء والملح وتجفف جيدا بفوطة ثم تحمر فى السمن وتحشى باللحم العصاج المتبل جيدا
- ٤ - ترص فى صينية ويغطى موضع الحشو فوق كل حلقة من حلقات الباذنجان بحلقة صغيرة من الطماطم
- ٥ - اقدحى قليلا من السمن ويضاف اليه عصير الطماطم وتترك على النار حتى تنضج الطماطم ثم يضاف لها قليل من الماء وتبلى بالملح والفلفل ثم يصب قليل من هذه الدفعة فوق الباذنجان ويغطى
- ٦ - يرفع على النار الهادئة جدا ويترك حتى ينضج مع ملاحظة اضافة قليل من الدفعة السابقة كلما احتاج الامر
- ٧ - بعد تمام النضج تنزع حلقات الباذنجان باحتراس من الصينية وترص فى طبق مسطح مع ملاحظة أن يكون سطحها المحشو ظاهرا لافى

٦ - رصى قطع الخيار المحشوة فى طبق صينى مسطح معروش بورق الخس المفروم ثم زخرفى حوله بحلقات من الطماطم والفجل الافرنجى المقطع حلقات ويقدم للمائدة كما هو موضح بالرسم

ملحوظة :

يمكنك أن تقدمى هذا الصنف فى بدء الطعام فى الولائم كصنف من أصناف المشهيات ويمكنك أيضا ان تغيرى فى نوع الحشو المستعمل حسب رغبتك فاستبدلى التونة مثلا بالسمك المسلوق أو قطع صغيرة من الرنجة أو السالمون . أو الجبنة البيضاء بعد هرسها ومزجها بقليل من النعناع الجاف وقليل من زيت السلطة

الروانى بالشراب

المقادير

- ٨ بيضات
١ ملعقة كبير سكر
سنترفيش
١/٨ أقة دقيق سميطة
جيد، سميطة البسبوسة
٢ ملعقتان كبيرتان دقيق
١ ملعقة كبيرة زبدة
- مبشور قشر ليمونة أو
فانليا
ربع أقة سكر سنترفيش
١ كوب ماء
قليل من عصير الليمون
كريم شانتيه للزخرفة

الطريقة

- ١ - اضربى البيض قليلا فى سلطانية كبيرة عميقة ثم أضيفى عليه مقدار السكر ومبشور قشر الليمون أو الفانليا واستمرى فى الضرب بمضرب البيض السلك الى أن يغلظ قوام المزيج . ولسهولة العمل اضربى هذا المزيج فوق حمام مائى ساخن مع استعمال المضرب السلك .
- ٢ - عندما يغلظ القوام تماما انزعى المزيج من فوق الحمام المائى واستمرى فى الضرب حتى يبرد ويغلظ كما فى الفطيرة الاسفنجية
- ٣ - أضيفى السميطة جزءا بجزء وقلبيه فى المزيج بخفة زائدة وكذلك أضيفى الدقيق واحذرى الضرب فى هذه المرحلة والا فسدت منك العجينة وثقلت
- ٤ - حللى الزبد فى نار هادئة وعندما تبرد تضاف للعجينة السابقة
- ٥ - صبى العجينة فى صينية مستديرة مدهونة جيدا بالسمن ومرشوشة بالدقيق وتخبز فى فرن حار نوعا حتى تنضج تماما
- ٦ - اصنعى الشرابات باضافة السكر الى الماء بالمقادير المذكورة فوق نار هادئة حتى يغلى فيضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى يغلظ الشراب نوعا كما فى شراب الكنافة

٧ - تسقى الروانى بالشراب وهو ساخن وتترك فى الصينية حتى تشرب الشراب جيدا

٨ - تقلب فوق طبق مسطح ويزخرف سطحها بالكريم شانتيه والفواكه المحفوظة أو بالفراولة أو بالفستق وتقدم

ملحوظة :

يمكنك صب هذه العجينة فى قوالب كعك صغيرة بدلا من الصينية اذا رغبت فى الحصول على جاتو (البابا) وتخبز وتتم كالسابق تماما

لكي تحتفظ الملابس دائما ببياضها
الناصح ، إستعملى قليلا من :

زهرة
كولمان



ف نهائية
غسل الملابس
عند شطفها

انضموا

الى نادى اتحاد بنت النيل

١ شارع ابن ثعلب

تقدم جالا أوف لندن

ليبلات

تمام شفاء
فجرير لثاوين الشفاء (الروح)

بمك والقاسم
بالوانه قابلة
للتبدل



لكي تكون اليوم عصية لا بد من
انسجام الشفاء والاضا فر مع ألوان
شبابك ، فقد ولي الزمن الذي كنت
تختارين فيه الألوان اعتباطا ، أو
وفقا للون بشرتك .
وقام شفاء جالا أوف لندن يتيح لك
تغيير الألوان بسهولة باستعمال نفس
القلم وتعبئته من مجموعة الألوان المغلفة
في خانات معدنية خاصة ، يمكن تثبيت
اللون المرغوب منها بالقلم
ولا يوجد شيء آخر يشبه هذا القلم
(الروح) - الطويل الرقيق المزود بمجموعة
كاملة من ألوان قابلة للتبدل . وكذلك
للتوفيق بين الشفاء والاضا فر ، يوجد
أحمر جالا لناع للاضافر بنفس
الألوان العصرية في زجاجة لا تنزلق
ضريدة في توصها

واذكرى انه يوجد أحمر شفاء
وأحمر اضافر من جالا
لكل ذوق ولكل لون

أحمر اضافر
في زجاجة ذات
عنق ملوميل
لا تنزلق .

اصبع روع
في ضلاف
مستاد



ألوان جالا هي :

البياليه الوردي	مرجان البحر
أحمر داكن	أحمر وهاج
أحمر ذهبي	كستاني
أحمر الفانوس	عرف الديك
أحمر ياقوت	سكلامن
لون الدم	الشفق
براعم الورد	

جالا أوف لندن

إطالجت جدد لى الألوان منى الوكلاء الرسميين
فان ماسيتا

م.ب. ٣٠٣ - ٤ شارع شامبليون المتاهرة

طعام في رمضان

أول رمضان

خشاف التين ، فول
مدمس بالتقليية ، فراخ
محمرة ، ملوخية ، دمة
أرز مفلفل ، مخلل ، فطيره

٢ رمضان

منقوع قمر الدين ، اللحم
البارد المضغوط ، باذنجان
محشو بالعصاج ، مكرونة
اسباجتي ، سلطة خضار

٣ رمضان

منقوع البليح ، فول مدمس
بالبيض ، فاصوليا خضراء
مكمورة ، أرز مفلفل ،
سلطة خيار ، خشاف

٤ رمضان

شراب التمر هندي ، فول
مدمس بسلطة الطحينة ،
ربادي ، لحم مشوي ،
دقيه باميا ، أرز مفلفل ،

٥ رمضان

خشاف الزبيب ، مخ
بالنقيطة ، دقيه كوسه ،
أرز مفلفل ، سلطة خيار ،
كنافة

٦ رمضان

منقوع قمر الدين ، فول
مدمس بسلطة الخضار ،
بوفتيك بالبيض
والبقسماط ، ترلي ، سلطة

٧ رمضان

منقوع البليح ، لحم روستو
مفروم ، بطاطس مكمور ،
سلطة خضار ، طبق
محاشي متنوعة ، قطايف

٨ رمضان

منقوع قمر الدين ، فول
مدمس ، صينية مكرونة
في الفرن ، فاصوليا
خضراء مكمورة ، كبده

٩ رمضان

منقوع البليح ، كفتة اللحم
دقيه باميا ، أرز مفلفل
بالشعرية ، مخلل ،
صينية الرواني بالشراب

١٠ رمضان

خشاف الزبيب ، أرانب
محمرة ، ملوخية ، دمة
أرز مفلفل ، مخلل فاكهة
مخلجة

١١ رمضان

منقوع قمر الدين ، فول
مدمس بالتقليية لحم
روستو بالبيض ، مسقة
باذنجان ، مكرونة

١٢ رمضان

خشاف التين ، اللحم
البارد المضغوط ، طبق
محاشي متنوعة ، فاصوليا
جافة مكمورة ، سلطة

١٣ رمضان

منقوع قمر الدين ، فول
مدمس ، سلطة باباغوج
كفتة مشوية ، دقيه قرع
أرز مفلفل ، سلطة فواكه

١٤ رمضان

خشاف البليح ، فول
مدمس بسلطة الطحينة ،
كباب حلة ، باميا ويكه ،
أرز مفلفل ، سلطة بنجر ،

١٥ رمضان

سوييا ، فول مدمس
بالبيض ، لحم بالترييه ،
صينية باذنجان ، مكرونة
اسباجتي ، سلطة زبادي

طفلك في الصيف

من دراسات بنت النيل

الصيف موسم الحرارة ، وبالتالي موسم أمراض الأطفال وخاصة الاسهال الذي يوجد على ثلاثة أنواع :

أولا - الاسهال العادي :

ولم يصل الطب بعد الى اكتشاف الجرثومة التي تسببه . ويلاحظ في هذه الحالة أن البراز مائي أصفر اللون أو أخضره ودرجة الحرارة طبيعية .

ثانيا : الاسهال الحاد أو كوليرا الأطفال

يصاب بها الأطفال عادة في فصل الصيف بين يولييه وسبتمبر . ويشكو الطفل من ارتفاع في الحرارة ويزداد بكأوه .

ثالثا : اسهال المصران الغليظ

وهو يصيب غالبا الأطفال الذين تتراوح سنهم بين الخمسة عشر شهرا والثلاث سنوات ويظهر في البراز بعض الدم والمخاط وترتفع حرارة المريض ارتفاعا قليلا . ان النصائح التي نقدمها على هذه الصفحة الغرض منها مساعدة الامهات في مثل هذه الحالات دون الادعاء بأنه في استطاعتنا أن نحل محل الطبيب الذي يستطيع وحده أن يحدد نوع الاسهال ودرجة قوته . ولكي نسهل عليه مهمته يلزم أن نحفظ بلقائف الطفل المتسخة في آنية مغطاة الى حين حضوره .

وأول نصيحة نقدمها للامهات وخاصة الحديشات العهد بالامومة أن يحتفظن برباطة جأشهن أمام الصعوبات التي تنتظرهن أثناء تربيتهن لأطفالهن وليعلمن انه وان كان جسم صغارهن يتأثر بالتغيرات الخارجية فانه قادر على الصمود ضد الجراثيم .

وهناك عامل رئيسي في غاية من الاهمية ألا وهو مساعدة هذا الجسم النامي باتباع قواعد صحية وغذائية منتظمة تعمل على دعم صحة الطفل .

ان أكبر خدمة يمكن لام أن تسديها لطفلها هي أن تغذيه بلبنها الطبيعي لان لبن الام يحوى العناصر اللازمة للنمو بل لان الطفل الذي يتغذى على ثدى أمه وأصيب بالاسهال فانه سرعان ما يشفى منه .

لا تصدق نصائح جاراتك وصديقاتك اللواتي يردن أن يقنعنك أن لبنك لا يساوى شيئا وانه ينبغي عليك أن تظمى طفلك لان لبنك قليل ان لبن الام مفيد في الاشهر الاولى لانه هو الغذاء الوحيد الذي تستطيع أمعاء الطفل أن تهضمه بسهولة .

أما الأطفال الذين يغذون تغذية صناعية أو نصف صناعية فانهم غالبا ما يتعرضون للاسهال . فالطفل الذي يتغذى باللبن البقرى يكون أكثر استهدافا لهذا المرض ذلك لان اللبن يتعرض للجراثيم بعد الحلب مباشرة حتى ولو عقم عن طريق الغلي .

لذا يتحتم عليك أن تسهرى على نظافة الاوعية مثل الثدي الصناعي (البيبرون) والمصاصة . كما يجب غلي اللبن لمدة خمس عشرة دقيقة وبعد تعبئة الثدي الصناعي اقلليه جيدا وضعيه في مكان رطب .

وعلى الرغم من هذه الاحتياطات فقد لاحظت أن طفلك تبرز ثلاث مرات منذ الصباح وبراذه يميل الى السيولة . ان الاصفرار يلوح على وجهه وهو كثير البكاء . فان كان عمره لا يتجاوز

سنة أشهر امنع عنه الطعام لمدة أربع وعشرين ساعة لا تعطيه خلالها الا الماء . وان زاد سنده على ستة أشهر اعطيه بدل الماء شوربة خضار أو ماء أرز (اغسلى ملعقتين من الارز بالماء الفاتر ثم صفيهما ثم اغليهما على نار هادئة في لتر ورابع من الماء لمدة ساعة صفيه خلال شاشة ثم أضيفى عليه ماء مغليا الى أن يصير حجمه لترا .)

ولتلافى حوادث الاسهال التي تحدث عادة في فصل الصيف امتنعى عن فطم الطفل في هذا الموسم . وان كان لا بد من فطمه عليك بالتدرج وذلك باحلال رضعة من الثدي ثم رضعتين برضعة من الثدي الصناعي ثم رضعتين ونصح الامهات المسافرات لقضاء فصل الصيف في أحد المصايف وبصحبتهم رضيع بأن يأخذن معهن علب لبن مركز من الذي يقبل عليه الاولاد بكل سرور وأن يصفن

الى هذا الغذاء بضع نقط من عصير الفواكه قبل كل أكلة ويقتضى هذا النظام الغذائي أن تمنع الطفل من تناول أى طعام وأن نعطيه ماء مغليا وشايا خفيفا أذيب فيه كمية قليلة جدا من السكر ، وفى اليوم الثانى اعطيه ماء الارز أو ماء خضار . وفى اليوم الثالث اذا ما هبطت الحرارة وقل التبرز وجمد يمكن زيادة النسب .

وان كان عمر الطفل خمسة عشر شهرا يمكن اضافة قليل من البطاطس البوريه والارز وان زاد سن الطفل عن المثانية عشر شهرا يمكن اعطاؤه بعد بضعة أيام صدر الدجاج . امتنعى عن اعطائه اللبن والبيض والخضروات الخضراء والفواكه غير المسلوقة .

اغسلى أمعاءه مرتين في اليوم الاول ومرة في كل يوم من الايام الخمسة التالية بماء زهرة البنفسج .



(مكتب الاستاذ عصام)
الكاتب القصصى الكبير ...
- من ... من أرى فى
مكتبى ؟
- أ ... أنا ...
- من أنت ...
- ألا تعرفنى ياسيدى
- انى لم أرك قبل الان .
هذه أول مرة أراك ...
- أنا ابتسام ...
- ابتسام ؟
- نعم ابتسام ... اسمى
ابتسام ...
- اسم جميل فعلا ...
اسمك ابتسام ؟ !
- نعم (أيروقك هذا
الاسم ياسيدى ؟
- انه ... بديع ... جميل
رائع ...
- وصاحبته ياسيدى ،
أتراها على عكسه ؟
- لا ... لا ... من يقول
هذا ، انك جميلة مثل اسمك
- أحقا ترانى كذلك
ياسيدى ، انه لشرف عظيم
- نعم نعم أراك كذلك .
لكن ... من أنت ؟
من تكونين ... ومن أين
أقبلت ؟ ومن سمح لك
بدخول مكتبى ؟
- أأكون فى مكتبك ولا
تعرفنى ؟
- هذا يحيرنى فعلا ...
- ولم الحيرة ؟
- نعم ... هذا الحسن
فى مكتبى ولا أعرف عنه
شيئا
- وأنا أعرفك ولم أرك
قبل اليوم ، ومع ذلك لأحس
نحوك رهبة ولا تهيبا . بل
على العكس انى أحس نحوك
شعورا قويا بصلة روحية
- بربك . بربك انتظرى
كيف دخلت مكتبى ؟ اننى
أحس نحوك نفس شعورك .
هذا عجيب غريب ... انى
أؤكد لك اننى لم أرك قبل
الان
- هذا اتفاق عجيب
ياسيدى ...
- أعلك احدى قريباتنا
اللاتى لا يتصلن بنا ؟

ابتسام

مطلبية زرقاء

- أريد أن تخلده فى نتاج
من انتاجك الرائع وفنك
الذائع الخالد ...
- مطلب يسير ... وأمر
مجاب . أهذا كل ماتريدين
- حسبى ذلك
- ففى أى لون من ألوان
القصص تودين أن أسجل
اسمك الجميل ؟ أتعجبك
القصة الغرامية المشرقة
الحلوة الهانئة . أم القصة
الغرامية القاسية العنيفة ...
أى لون تحبين ؟
- ليس هذا من شأنى
بالطبع . انه عمل الفنان
- بالطبع هذا الاسم وهذا
الحسن وهذا الاشراف لا
يليق بهن غير رائعة من
روائع الغرام المنتصر الساحق
الصارخ
- لئن وفيت بعهدك
لاشكرنك مدى الحياة
- اننى منذ الان قد وفيت
بعهدى فاطمئنى ولا داعى
للشكر
- انك رقيق ... نبيل ...
عظيم ... ان مكانتك لتزداد
فى نفسى قوة واعزازا وحبا
... اننى فخورة وبسعيدة
بصداقتك ياسيدى ...
- اقتصدى قليلا من
مديحك ، فالمديح يضايقنى .
- أهكذا ... ظننت اننى
أرضيك حين أعبر عن حقيقة
شعورى نحوك
- أشكرك
- ثم ...
- ماذا ؟
- أود ... أريد ... اننى
أرجو أمرا آخر ...
- أى أمر ...
- انه رجاء ...
- كأنك لا تشبعين
- نعم مع الاسف . اننى
جشعة منذ الان . وجريئة
أيضا على خلاف عادتى ...
وهذا عيب جديد فى ... أفلا
تقبله ولو مؤقتا ؟
- أقبل منك ... تحدثنى
- ألا ترد رغبتى ...
- تحدثنى يا ابتسام ...

- استمارة صداقة ومودة
واعجاب ؟
- نعم مثل استمارتك
تماما
- بالطبع ، يحق لك هذا
... اسمى ...
- من فضلك ، لا تكلف
نفسك عناء ... اسمك عصام
عبد ... والجهة الزمالك ...
اننى أعرفك أكثر من معرفتى
لنفسى ... أعرفك من قديم
- أتعرفيننى من قديم
ولا أعرفك ؟
- لانك مشهور ... لانك
نجم لامع ... ان شهرتك
اللامعة تملأ آفاق الشرق
العربى كله ... وأكثر من
الشرق
- أستغفر الله ...
- لو تعلم ياسيدى كم
تحملت ، وكم لقيت ، وكيف
احتلت للقائك ...
- سبحان الله ... الى هذا
الحد ؟
- نعم نعم ... ولولا
اقتحامى مكتبك قبل مقدمك
وفى غفلة من خدمك ... لما
أتيج لى شرف هذا اللقاء
- أمر عجيب ... اننى
سعيد بلقائك على أى حال
- بل أنا السعيدة ...
والان ...
- ماذا ؟ ... أتريدين أن
تبرحى ؟ ... اننى لا آذن
لك
- ليس هذا ما أردته ...
وانما ...
- ماذا تريدين اذن ...
تحدثنى يا ابتسام فان رغباتك
يجب أن يستمع لها
- انى أريد ... أريد ...
أوه ... لا أستطيع التعبير
- تحدثنى ولا تخشى شيئا
- اسمى ...
- ابتسام ... هذا اسم
لا ينسى ... ماله ؟

- بكل أسف كلا ...
- فماذا تكونين اذن ؟
- صديقة ... معجبة
بالكاتب القدير ...
- صديقة جديدة وممتازة
من غير شك
- جديدة لا أكثر ولا أقل
- يا الهى ... هيا اسرعى
أيتها الصديقة ، هاتى بقية
البيانات
- بيانات ؟ لكأنك ياسيدى
تملا استمارة رسمية
- نعم استمارة صداقة
ومودة واعجاب ...
- رفقا سيدى وتمهل
- لا ... لن أتمهل انها
فرصة ذهبية ...
- صدقنى ياسيدى انك
انسان ظريف أكثر مما كنت
أتخيلك
- وصدقينى انك انسانة
جميلة أكثر وأعظم من كل
من رأيت ...
- أفلا يكفىك ويكفينى
هذا التعارف ... أم ان
استمارتك الرسمية لابد أن
تملا جميع خاناتها ؟
- نعم يكفى وزيادة ،
ومع ذلك فلا بد من اتمام
ملء الاستمارة . الاسم
عرفناه ورأيناه على فمك
العذب ... انه ابتسام ...
ابتسام . أليس كذلك ؟
- نعم ابتسام ... ابتسام
جمال
- يا الهى ... ابتسام ...
وجمال ... هذا بديع ...
بديع جدا والموطن ؟
- الشجر
- أى ثغر ؟ ... أى ثغر
سعيد هذا الذى ابتسم لنا
عن جمالك ؟
- ثغر بور سعيد
- هذا شرف عظيم أيتها
الصديقة الجميلة
- شكرا لك ياسيدى .
والان ، ألا يسوغ لى أنا
الاخرى أن أملأ استمارة ...



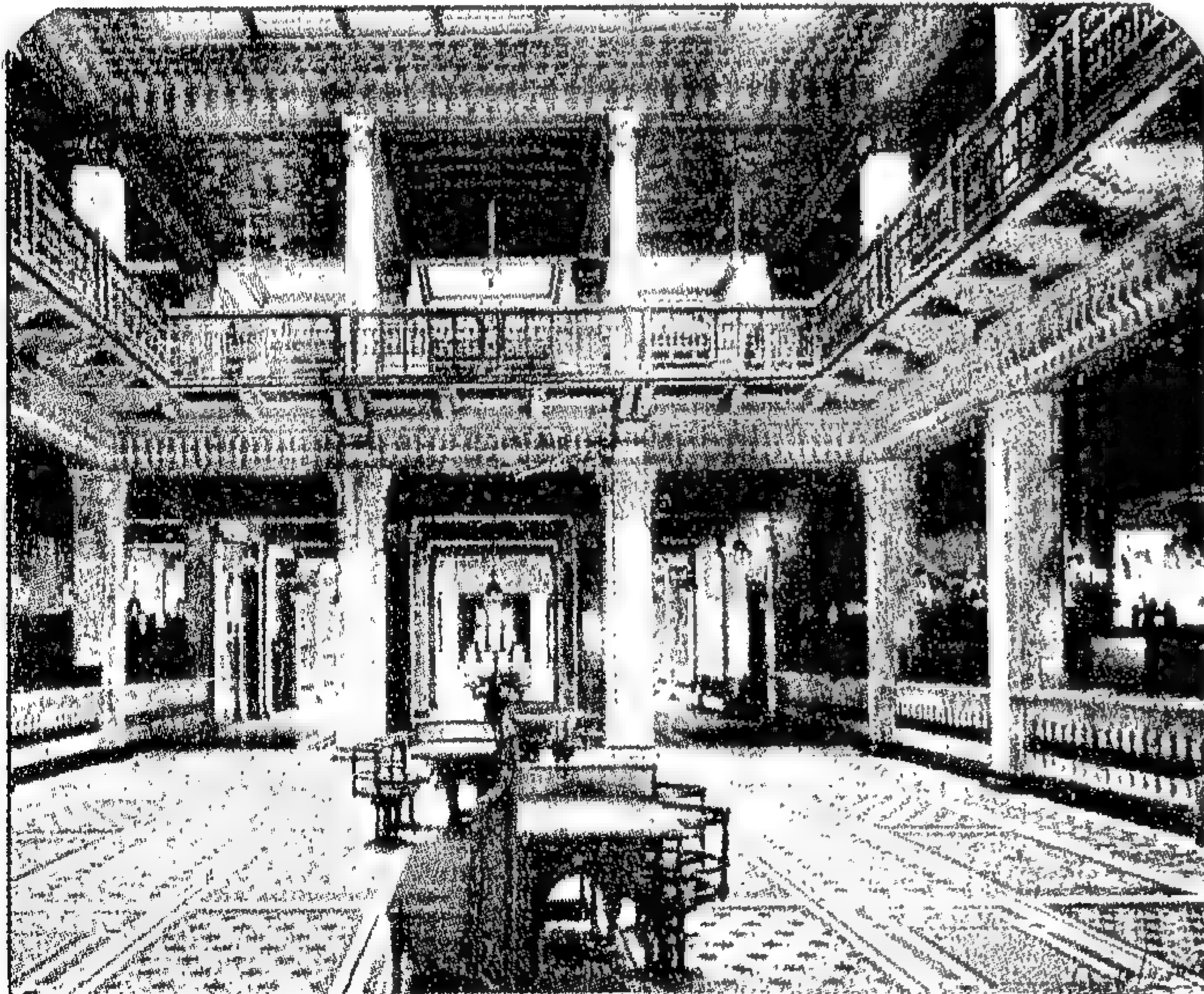
”خبرني

يادكتور ..

هل من المأمون وضع المظهر فوزاً على الجرح
ف حالات الحوادث ؟

ان الحالات المفاجئة تتطلب منك استعمال مظهر سريع
فلا تردد أو تخشى خطورة أو مضايقة . أنت في حاجة إلى
ميدل الجرايم تعتمد عليه ، بشرط ألا يكون ساماً أو ملوثاً
وأن يكون لطيفاً على الأنسجة البشرية ويحتق النظافة
وشغاف الجروح بسرعة . أنت في حاجة إلى المظهر ديستول .

ديستول المطهر العصري



ص. ت. ٢

بنك مصر

البنك الذي رفعت العزة المصرية
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فزوعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج .

.. اننى أعود فألح . واننى
أعدك مؤكدة لك أن تكون
وحيدا لا يضايك أى
مخلوق ، وأن تكون كل
رغباتك مجابة ..

– اننى أشكرك وأرجو
ارجاءها ..

– أتصر على هذا الرأى ؟

– (بعزم) نعم

– (مغضبة) لك ماتشاء .

– أراك مقطبة !

– اننى أستأذنك ياسيدى

فى أن أبرح

– تبرحين ؟!

– نعم أبرح .. أبرح الى

بور سعيد .. اننى سعيدة

برؤياك . وأشكر لك لقاءك

الكريم

– لكن .. لكن .. ألا

تنتظرين

– ان على أن أبرح لاسافر

الليلة

– لا لا .. بل تنتظرين .

اننى أريدك اجلسى

– سيدى . اننى أشكرك

وأصر على الخروج ؟

– والقصة ..

– أى قصة ؟

– القصة التى وعدتك بها

القصة التى ستزدان باسمك

الجميل وعطرك الذكى

– مسألة ليست هامة .

انك تستطيع أن تنساها أو

تكتبها فى الوقت الذى

يروقك ويناسبك

– أى وقت ؟ .. ان هذا

الوقت هو أنسب وقت

لصياغتها .. لن أدعك

– سيدى .. كيف تتكلم

– نعم ان القصة قد وقعت

بالفعل ولا بد من تسجيلها

الان . انها صارت جزءا من

واقعى الذى أعيش فيه

(يعود الابتسام لثغرها)

– لست أفهم

– أقول لك .. ان القصة

التي نحن بسببها ليست من

نسيج الخيال وابتداع الفن

انها من صميم واقعى

(ابتسام) تلك هى قصتى

وذلك هو اسمها . وهأنت

البقية ص ٤٦

– سيدى .. ان لنا مغنى
لطيفا أنيقا على البحر
المتوسط . فى بور سعيد ..
انه يصلح مكانا لالهام فنان
عبقري مثلك

– هيه . هاها .. حسن
جدا

– أرجوك .. أرجوك ..

بربك لا تسخر ولا تقاطعنى

يا سيدى . اننى أرغب فى أن

أدعوك لتمضى فى هذا المكان

وقتا ، تنعم فيه بالهدوء

والجمال والصفاء ، ويظفر

الادب والفن منك بنتاج

عظيم خالد .. انه فخر لنا

أن تقبل هذا الرجاء المتواضع

ستجد مكتبة كاملة . وخدمة

صادقة .. و ..

– أتقرأين الادب الفرنسى

يا ابتسام

– قليلا ..

– انك اذن قرأت اندريه

موروا ..

– ربما ..

– انك اذن تريدان ان

تصنعى معى ما صنعتها كبير

مع شاعرها كريستيان فى

قصة الكرات الحمراء ؟

– اننى لم أقرأ هذه القصة

أو على الاقل لا أذكرها .

ومادام لامرى سابقة بين

فنان ومعبجة بفنه فاننى

ازداد اصرار وتمسكا ..

– لكنك تجهلين يقينا

خاتمة القصة

– ولماذا لا يكون أدبك

المصرى وفنك المصرى خلقا

جديدا متفردا ، ولقصتك

نهاية عظمى غير نهاية هذه

الاقصوصة الفرنسية التى

تخشاها ؟ ..

– (مطرقا) اسمعى .

أرجو أن ترجىء هذه الدعوة

الان ..

– الى متى مثلا ؟ ..

– الى .. الى بعيد .. الى

أجل بعيد لا يسمى

– كأنك ترفض ؟!

– لا أملك البت فى هذه

الدعوة الان .

– ان هذا يؤسفنى كثيرا

تَحْلِي يَا غَزِيْرَة

تري أن الزوج يجب أن يكون:
١ - أميناً ٢ - صبوراً
٣ - صحيحاً ٤ - أنيقاً -
٥ - عاقلاً ٦ - غنياً ٧ -
ظريفاً ٨ - محباً ٩ - مقتصداً
١٠ - مخلصاً ١١ - سعيداً
١٢ - سنه أقل من الخمسين
ان للسيدة جون زوجاً يملأ
كل هذه الشروط ما عدا
واحداً وهو انه ليس غنياً !

قامت السيدات الاعضاء
في مجلس العموم البريطاني
بحملة شديدة طالبات بأن
تعمل الحكومة على تخفيف
آلام الوضع ويقلن في طلبهن
أن على ٣٥٠٠٠٠ ولادة لا
تجرى عملية التبنيج الا
ل ٤٣٥٠٠ ويرد الاطباء وهم
من الرجال طبعاً ان آلام
الوضع ليست في حاجة الى
كل هذه الضوضاء !

تنوى حكومة الاسكافرض
ضريبة على العانسات ذلك
أنه يوجد في هذه البلاد
أربعون ألف رجل مقابل
عشرين ألف امرأة . وقد
صرح أحد نواب البرلمان
الالسكي أنه لا بد من فرض
ضريبة على كل فتاة غير
متزوجة .

انهم اكتشفوا في أحد
المستشفيات طريقة عملية
لعلاج النساء من أمراض
الوهم التي تصيبهم وذلك
بايهامهن أن عمل البرمانت
لهن والعناية بجمالهن يقضى
على جميع الامراض التي
يتوهمنها ، وكانت نتائج
هذا العلاج مذهشة بدليل
أن صحة المريضات قد
تحسنت بنسبة ٥٠ ٪

كان من نتيجة اقبال
السيدات على العمل في
انجلترا ازدياد حجم أردافهن
وان الاحصاء الذي ظهر أخيراً
يبرهن على صحة ما نقول .

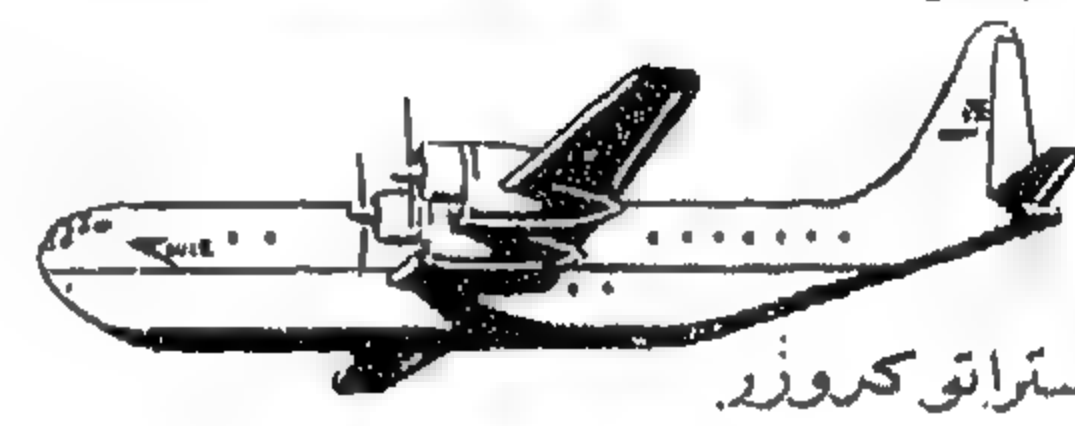
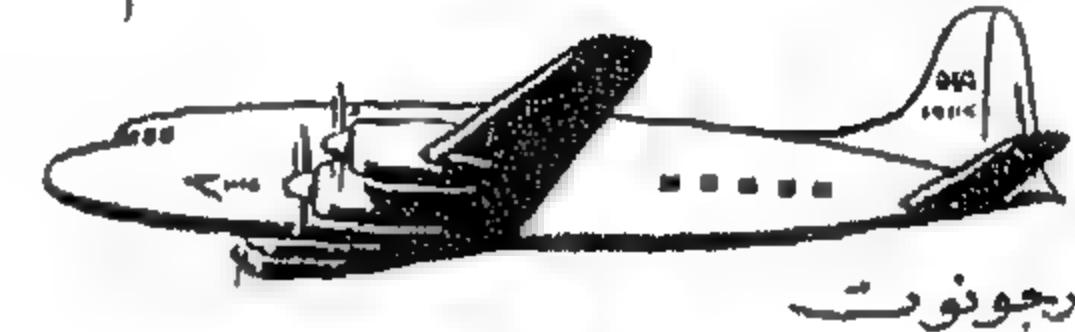
في مدينة لنكولن يوجد
رجل مغرم بالمراهنة على
مباريات كرة القدم وقد ربح
من هذه المراهنات عشرة الاف
من الجنيهات . وقرر أخيراً
أن يلعب بما تبقى له من هذا
المبلغ على فرقة خاسرة ولما
سئل عن السبب قال :

- ستسر امرأتى كسل
السرور من هذا القرار لاننى
عند ما أخسر نقودى سوف
اضطر الى العودة الى عملى
راطلق حياة الكسل والخمول
تزوجت احدى الفتيات
بطبيب أسنان وعاشت معه
عيشة هائلة سعيدة من عام
١٩٣١ الى عام ١٩٤٢ ثم
أصيبت بمرض فجائى
وأجريت لها عملية جراحية .
ولما شفيت تغير حالها تغيراً
كاملاً . فقد أتت بأعمال
مشينة وهجرت بيت الزوجية
ثم طلقت . وقد قال القاضي
الذى حكم بالطلاق :

- لولا هذا المرض لظل
هذان الزوجان أسعد الأزواج
كم عدد الفضائل التي
يجب أن يتحلى بها الزوج ؟
اثنتا عشرة فضيلة استطاعت
السيدة جون فرانسييس أن
تذكرها فنالت الجائزة الاولى
في احدى المسابقات . وهى

سافر بطائرات B.O.A.C

اسطول الطرق الجوية البريطانية بطائراته
الحديثة ، خير وسائل السفر لاجازتك الصيفية
من حيث الاعتماد عليه والراحة التامة والاقتصاد



ايطاليا
فرنسا
بريطانيا
أمريكا

عدة
رحلات
يوميًا
إلى

لحجز الأماكن اتصلوا : ا شارع قصر النيل
ت ٩٧٤٧ بالقاهرة - ١٥ ميدان سعد زغلول
ت ٢٢٨٣٧ بالاسكندرية أو بجميع وكالات السياحة

الطرق الجوية البريطانية تعنى بك كل اعتبار B.O.A.C

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A., S.A.A., T.E.A.L.

١٥٦

بنك النيل

مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبها ورئيس تحريرها

الدكتور د. ر. ش. ش. ش.

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد الله

الإدارة : ٤٨ شارع قصر النيل ، القاهرة

تليفون : ٤٩٦٦٦ - ٤٠٦٨٤

كريم جريد عجيب للجلد

انه علاج تجميلى ودواء للجلد
آن واحد ذلك هو « زمبوك »
الكريم الطبى الابيض الخالى من
الشحم ، يحفظ الجلد ناعماً ،
لدا ، فاتناً ، يخلص من الاكزيما
وغیرها من الامراض الجلدية ،
ينقى ويشفى الجروح ، الحروق
قراع الرأس ، الجروح التسمية
... الخ كما يخفف الاحتقان وتعب
القدم التورمة



Zam-Buk

زمبوك

كريم طبى خال من الشحم
للزئان في مفرورك الوصول علمى زمبوك الأصلى الرسمى العسمى العظيم

مشروبات شعبية

كمية من اللبن الحليب تزيد
قيمتها الغذائية وتجعله غنيا
بأنواع الفيتامينات وخاصة
(أ) و(د)



إلى أطيب دائماً
المكرونة

IMA

فانها أحسن مكرونة

لضمان الصنف
اطلبوها دائماً

داخل الباكوات الأصلية
تباع عند جميع البقالين

المستودع : ١٣٠ شارع الجبل القديم = ٢٤١١٣

والسوبيا شراب وقودى
يحتوى على ١٢ ٠/٠ نشا ،
ونصف فى المائة بروتين كما
يحتوى على كمية قليلة من
الدهن الا انه فقير فى المواد
المبدئية القلوية اذ انها تستبعد
فى عملية نخل الارز وتبقى
فى النخالة الحسنة وهذا مما
يجعله شرابا مولدا للحموضة
ولذا لا أنصح بتعاطى كميات
كبيرة منه .

والسوبيا فقيرة فى فيتامين
(ب) الذى يحجز فى نخالة
الارز أيضا وهو الذى يتسبب
عن نقصه ضعف شهية
الطعام أو فقدها مع عسر
هضم مستمر مصحوب
بامساك أو اسهال

البقية ص ٤٦

ويعتقد بعض العامة أن
العرقسوس يضر الكلى ولعل
ذلك ناجم من احتوائه على
قليل من أو كسلات الكالسيوم
التي يرجع اليها تكوين حصى
الكلى الا أن الطب الحديث
أثبت نفي هذا الاعتقاد كلية .
وقد امتدح العرب قديما
العرقسوس فقال عنه داود
الانطاكي فى تذكرته « ان من
دائم لى استعمال شراب
العرقسوس مع درهم من
السكر لم يشك علة فى بدنه
وقد استخرج فى السنوات
الاخيرة من العرقسوس
خلاصات دوائية كرب
السوس ومسحوق السوس
المركب وكلها أدوية نافعة
لامراض المعدة والكبد والامعاء
الخروب :

كان شراب الخروب هو
شراب العامة المحبب لدى
أجدادنا الفراعنة فقد سوا
ثماره ورسموها على لوحة
اكتشفت فى هواره ويرجع
عهدا الى الاسرة الثانية عشرة
(عام ١٨٠٠ قبل الميلاد)
ويستخدم شراب الخروب
كمطبخ لذيذ واستخدمه
العرب لعلاج السعال وأمراض
الصدر

وقد أثبت الطب الحديث
فائدة الخروب فى مقاومة
حموضة الجسم لاحتوائه على
قدر كاف من أملاح الجير
والبوتاسيوم والحديد
والصوديوم التى تتأكسد
داخل الجسم مخلقة رمادا
قلويا يعادل حموضة الجسم
ويمحو أثرها .

السوبيا :

والسوبيا شراب شعبي
أيضا يصنع من الارز بطحنه
جيدا ونخله لاستبعاد النخالة
الحسنة ثم طبخه فى الماء على
النار حتى يصير كالعصيدة
الرقيقة ثم يحلى بالسكر
ويضاف اليه الفانيليا وأحيانا

هناك ألوان من الشراب
يقبل عليها السواد الاعظم من
شعبنا المحبوب اقبالا شديدا
منذ أقدم العصور ، وبالرغم
من ظهور مشروبات حديثة
كأنواع المياه الغازية وعصير
الفواكه فلا تزال هذه
المشروبات الشعبية تحتل
مكانا مرموقا لدى عامة
الشعب فى كل وقت ، وفيما
يلى أهم هذه المشروبات :

العرقسوس :
هو جذور نبات العرقسوس
حيث تقطع وتقشر وتطحن
فتتحول الى مسحوق ذى
ألياف مائلة للاصفرار تنقع
فى الماء عدة ساعات ، كونه
شراب العرقسوس المشهور
بمصر والبلاد الشرقية

وشراب العرقسوس ذو
قيمة غذائية وطبية فهو يضم
سكريات ذائبة (جلوكوز
وسكروز) ونسبة قليلة من
النشادر والراتنج كما يضم
مادة زلالية متحدة بأحماض
عضوية هى التى ترطب
الجسم وتلطف حرارته صيفا .
والعرقسوس ملين خفيف ،
ويفيد اعطائه للاطفال وكذا
النساء فى أشهر الحمل حينما
يخشى من تأثير المسهلات
الآخرى الشديدة ، وهو
يزيل السعال وآلام الحنجرة
ويلطف البلغم كما انه دواء
ناجع لحموضة المعدة ويكون
تأثيره أكبر اذا كان شرابه
ثقيلاً وقد يعتمد البعض الى
مص قطع العرقسوس نفسها
لهذا السبب حيث تختلط
المواد الفعالة التى به بافراز
اللعاب مكونة مادة قلوية
تعادل المقدار الزائد من
الحموضة التى بالمعدة .

وقد يكون لبعض الادوية
الشائعة طعم مر غير
مستساغ ومثل هذه الادوية
يمكن خلطها بمشروب
العرقسوس عند تناولها
ليخفى طعمها .

بسكويت

و

حلويات

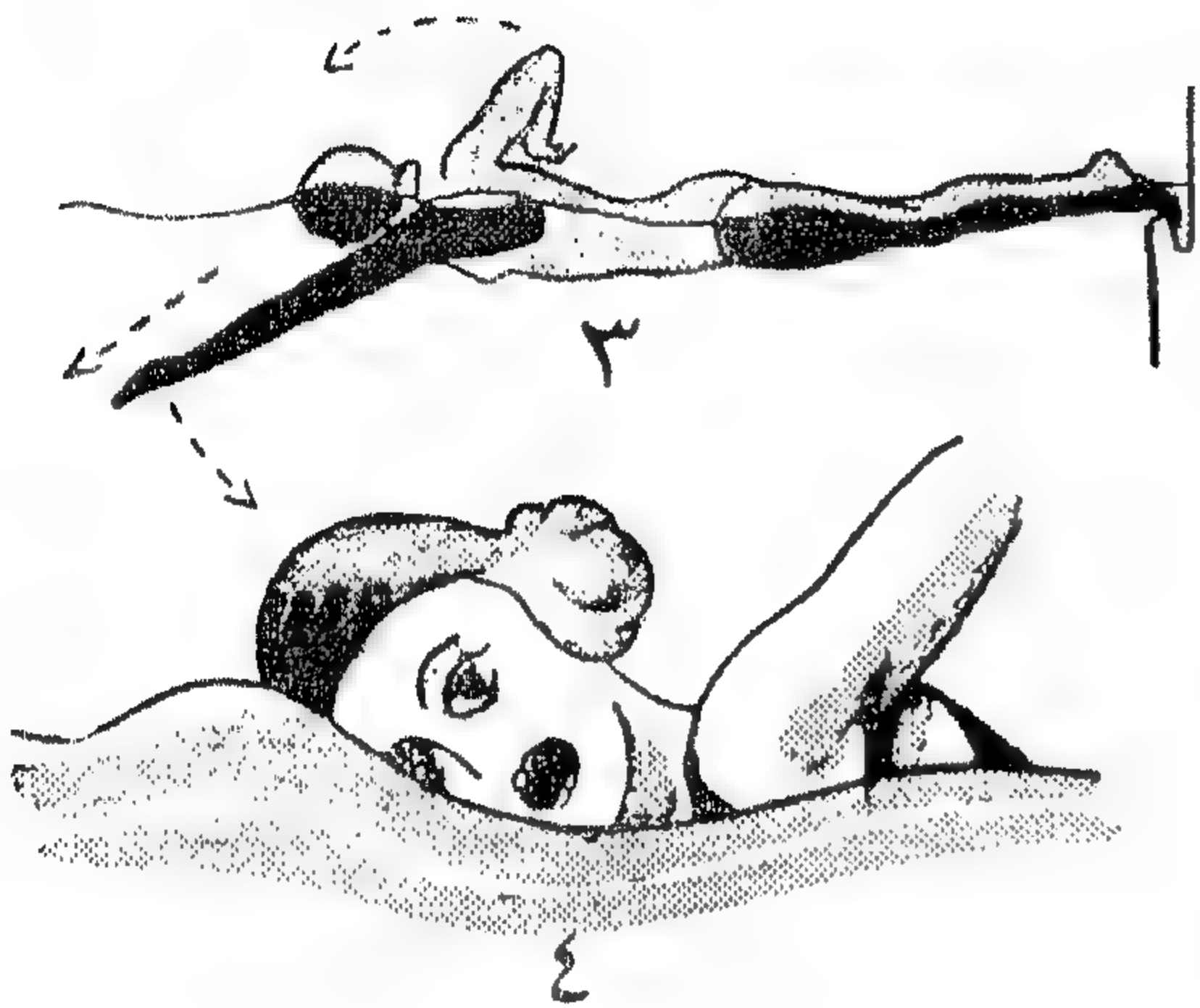
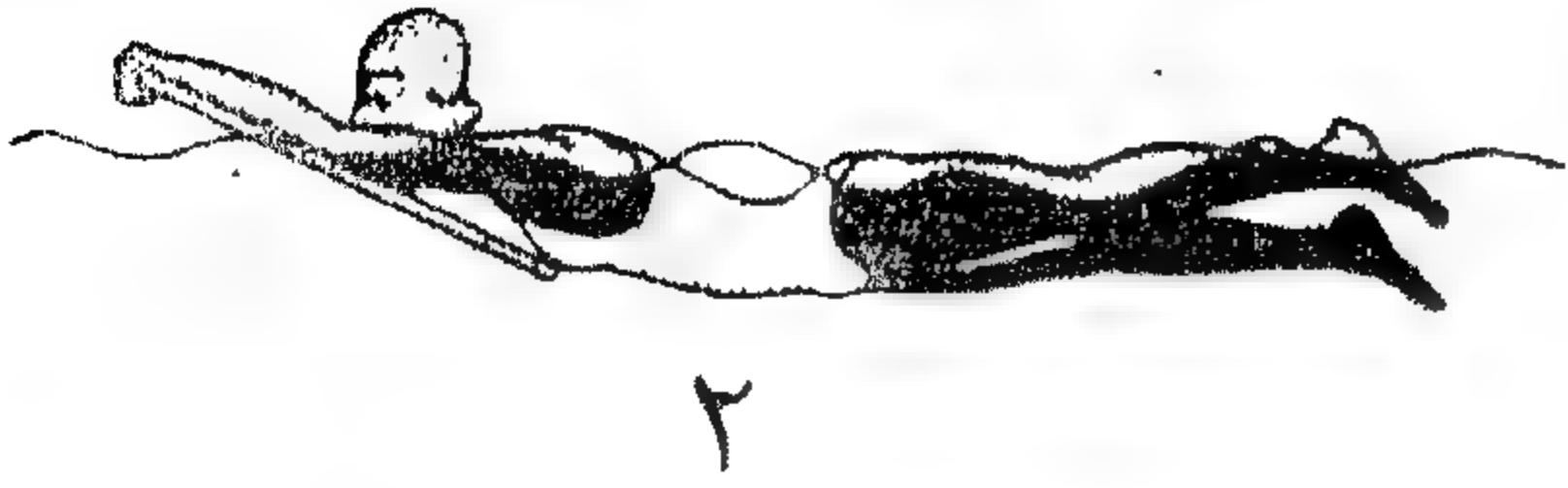
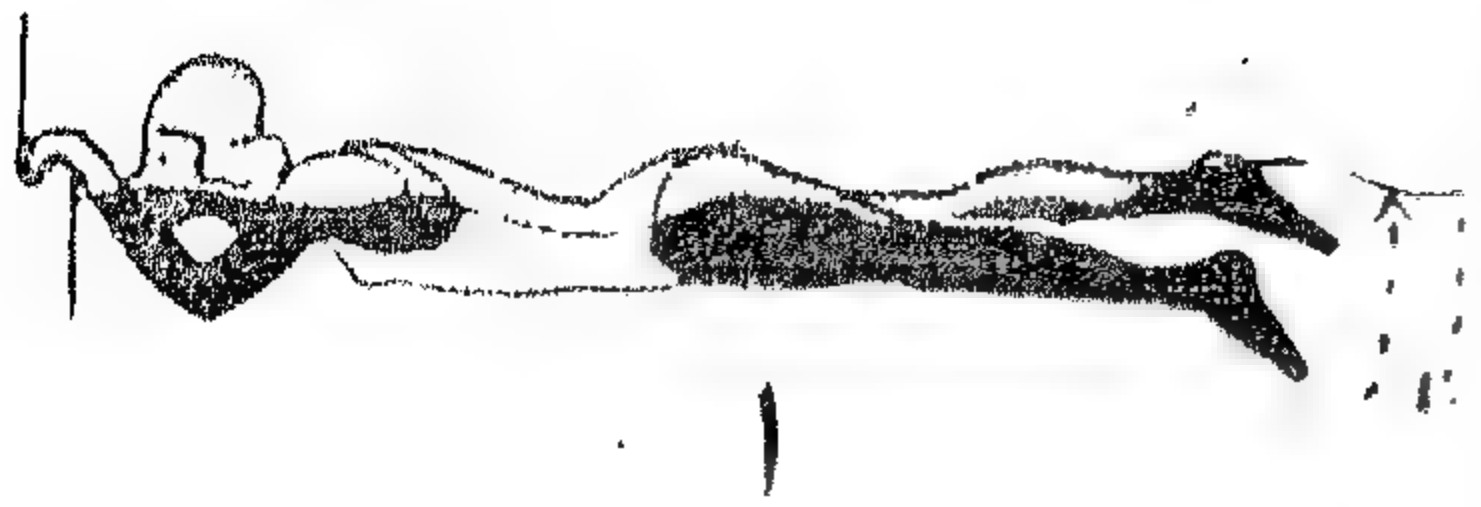


ابن السودان
اشترك معك

الحذويل اخوان

٣١ شارع الجبل القديم = ٢٤١١٣

علمى ابنك السباحة



للسباح . أما الساقان فانهما يقومان بحركة رأسية اذ ترتفع كل ساق بدورها بمقدار ٣٠ سم وتضرب الماء ضربا منتظما .

اطلبنى من ابنك أن يمسك حافة حوض السباحة بكلتا يديه واطلبنى اليه أن يضرب الماء بساقيه كما هو ظاهر فى الرسم (رقم ١) ويلاحظ أن هذه الحركة تبدأ من الردف ومفعولها من أسفل الى أعلى ثم تسقط الساق بثقلها على سطح الماء . ويجب على ابنك أن يحرص على ألا يثنى ركبته . وبعد أن يكون قد تمرن على هذه الحركة مدة كافية عليه أن يعيدها بعد أن يعلق يديه بلوحة من الخشب على أن يقطع الحوض ذهابا وإيابا ان أمكن بواسطة ضرب الماء بساقيه (أنظر الرسم رقم ٢) .

يقول المهتمون بشئون التربية البدنية ان السباحة رياضة كاملة بشرط أن تمارس على الوجه الصحيح ووفق القوانين التى وضعت لها والا أتت بعكس النتيجة المرجوة منها . وأول شرط من شروط تعلم السباحة سلامة الجسم من أمراض القلب والكلى والروماتزم لذا وجب على كل أم أن تتأكد من صحة ابنها قبل أن توافق على تعليمه السباحة . ولكى يتعلم ولدك السباحة بسهولة يجب أن يشترك فى أحد الحمامات وهى كثيرة ولله الحمد ولوزارة المعارف بالقاهرة حمامان واحد بالجزيرة والاخر فى نهاية شارع الملكة نازلى قرب دار الاثار المصرية . أما محاولة تعلم السباحة فى البحر فهو أمر مشكوك فيه لان الامواج غالبا ما تعيق المبتدئ عن القيام بالحركات كما يجب .

السباحة الحرة :

هذا النوع من السباحة قديم للغاية يقبل الصغار على تعلمه لسهولة .

والشخص الذى يمارس هذه الرياضة يكون جسمه أفقيا على سطح الماء وحركة عودة الذراع تكون فوق الماء مما يقلل من مقاومة الماء

ليست بغير حركة ولكن ببطء فى تحريكها . ويجب أن تكون حركة الذراعين بطيئة بينما تكون حركة الساقين سريعة .

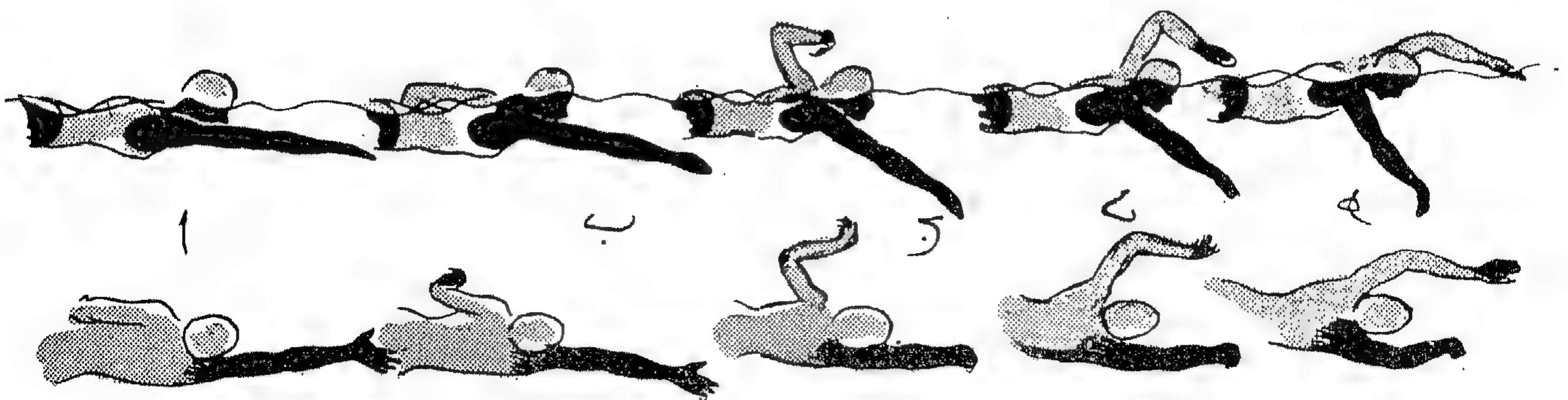
ويؤخذ النفس على الجانب وبسرعة عن طريق الفم (أنظر رقم ٤) . أما حركة الزفير فتكون فى الماء عن طريق الفم والانف .

وسباحة الصدر تفيد عضلات الظهر وتقوم العمود الفقرى .

الكوع وفى هذا الوقت تكون الذراع اليسرى تمتد الى الامام والذراع اليمنى تبدأ عودتها تحت الماء (د) واليسرى تبدأ هجومها . وأخيرا تدخل الذراع اليسرى تحت الماء من طرف اليد الخارجية بينما تستمر الذراع اليمنى (هـ) حركة الدفع الى الخلف .

وهكذا نرى أن ذراعى ابنك تساعدان بعضهما بعضا . فالذراع الامامية تنتظر الذراع الخلفية ولكن

ويمكنه بنفس الطريقة أن يعلق قدميه بحافة الحوض كما هو ظاهر فى الرسم (رقم ٣) . ولكن هذه الحركة معقدة الى حد كبير . (يلاحظ أن الجزء الاسود من الرسم يجب أن يكون تحت الماء) . الذراع اليمنى تمتد (ا) بينما الذراع اليسرى تنتهى من العودة تحت الماء . ان الذراع اليمنى تتركز فى الماء (ب) بينما تخرج اليسرى من عند



ما هي المقاسات المثالية ؟ سؤال يتبادر الى ذهن كل سيدة تعتنى بجمال جسمها وتناسق أجزائه . وسؤال يصلنا من قارئات بنت النيل بين حين وآخر مما جعلنا ننشر هذا الرسم مع المقاسات المثالية راجين من قارئتنا أن يحتفظن به وألا يفقدنه ليرجعن اليه وقت الحاجة .

وأول ما ينبغي أن تفعلينه لتقارنى بين مقاسات جسمك وهذه المقاسات أن تأخذى أولاً طولك وليكن مثلاً ١٥٥ سم فإن كان عمرك ٢٥ سنة وجب أن يكون محيط ذراعك ٢٥ر٨ سم ومحيط عنقك ٣٢ر٢ سم ومحيط الصدر تحت الإبطين مباشرة ٩٦ سم ومحيط الصدر ٩٠ر٥ سم والخصر ٦٣ر٤ سم والردفين ٨٦ سم وأسفل الردفين ٨٧ر٥ سم والفخذ ٤٨ر٥ سم وبطن الساق ٣٢ر٨ سم أما عن وزنك فيجب ألا يتعدى فى هذه الحالة ٥١ كيلو جرام .

وان زادت مقاساتك أو نقصت عن هذه الأرقام فيجب عليك المبادرة الى معرفة سبب هذا النقص أو هذه الزيادة والعمل على إعادة الانسجام الى جسمك . وقد ينتج عن إهمالك ترهل يسي الى صحتك وبالتالي الى جمالك ان أحسن وسيلة تحتفظين بها برشاقتك هي الألعاب الرياضية وخاصة المشى . ان سيداتنا ميالات الى البدانة وذلك لانهن يكرهن الحركة ان الأعمال المنزلية نفسها خير تمرين رياضى تقوم به سيداتنا وانا نرجو ألا يفهمن من ذلك أننا نريد لهن الارهاق والتعب كلا وألف كلا .

هيا اذن ياسيدتى الى شريط السنتيمتر وقيسى طولك وقارنيه بالأبعاد المثالية التى تتفق مع سنك . وابدئى من اليوم بممارسة الألعاب الرياضية سواء فى المنزل أو فى معهد خاص للألعاب الرياضية . فان الرياضة مفتاح الصحة والجمال

الطول	٢٠	٢٥	٣٠	٤٠	٥٠
سنه	سنه	سنه	سنه	سنه	سنه

٥٠م	٤٦,٢	٤٦	٤٥,٥	٤٥,٣	٤٤,٨
٥٥م	٤٦,٨	٤٦,٥	٤٦,٢	٤٥,٨	٤٥,٤
٦٠م	٤٧,٨	٤٧,٦	٤٧	٤٦,٧	٤٦
٦٥م	٤٩,٢	٤٨,٨	٤٨	٤٧,٦	٤٧,٢
٧٠م	٥٠,٢	٤٩,٧	٤٩,٢	٤٨,٨	٤٨

٥٠م	٣٢,٥	٣٢,٢	٣١,٨	٣١,٥	٣١,٢
٥٥م	٣٣	٣٣	٣٢,٧	٣٢,٤	٣١,٨
٦٠م	٣٤	٣٣,٨	٣٣,٤	٣٣	٣٢,٤
٦٥م	٣٤,٩	٣٤,٥	٣٤,٢	٣٣,٨	٣٣,٥
٧٠م	٣٥,٦	٣٥,٤	٣٥	٣٤,٦	٣٤

٥٠م	١٠١	٩٨,٥	٩٦	٩٤	٩٢
٥٥م	١٠٣	١٠١	٩٩	٩٦	٩٣,٥
٦٠م	١٠٥	١٠٣	١٠١	٩٨,٥	٩٥,٥
٦٥م	١٠٧	١٠٥	١٠٣,٥	١٠٠	٩٧
٧٠م	١٠٩,٥	١٠٧,٥	١٠٦	١٠٢	٩٩,٥

٥٠م	٨١,٥	٨٠,٥	٧٩	٧٨,٥	٧٧,٥
٥٥م	٨٤,٥	٨٣,٥	٨٢	٨١,٥	٧٩,٥
٦٠م	٨٧,٥	٨٦,٥	٨٥	٨٣,٥	٨٢
٦٥م	٩١,٥	٩٠	٨٦,٥	٨٥	٨٣,٨
٧٠م	٩٤,٥	٩٣	٩٠,٥	٨٩,٣	٨٧,٨

٥٠م	٥٥,٥	٥٤,٥	٥٤	٥٣,٥	٥٢,٥
٥٥م	٦٦,٥	٦٥,٥	٦٤	٦٣,٤	٦٣
٦٠م	٦٩,٥	٦٨	٦٧,٢	٦٦,٨	٦٦,٢
٦٥م	٧١,٥	٧٠	٦٩	٦٨,٢	٦٧
٧٠م	٧٣,٥	٧٢,٨	٧١,٨	٧٠,٥	٦٩,٥

٥٠م	٨٦,٥	٨٥,٥	٨٤,٥	٨٣,٥	٨٢,٥
٥٥م	٩٠	٨٩,٥	٨٨	٨٦	٨٤,٥
٦٠م	٩٣,٥	٩٢	٩٠	٨٨,٥	٨٧,٥
٦٥م	٩٦,٥	٩٥	٩٣	٩١	٨٩,٥
٧٠م	٩٩,٥	٩٨	٩٦	٩٤	٩٢

٥٠م	٩٠,٥	٨٨,٥	٨٦,٥	٨٥,٥	٨٤,٥
٥٥م	٩١,٥	٩٠,٥	٨٩	٨٧,٥	٨٦,٥
٦٠م	٩٦,٥	٩٥,٥	٩٤	٩٢	٩٠,٥
٦٥م	٩٥,٥	٩٩	٩٧	٩٥	٩٣,٥
٧٠م	١٠٤,٥	١٠٣	١٠١	٩٩	٩٧

٥٠م	٤٧,٥	٤٧,٧	٤٦,٥	٤٦	٤٥,٢
٥٥م	٥٠	٤٩,٥	٤٩	٤٨,٥	٤٧,٥
٦٠م	٥٢	٥١	٥٠,٥	٥٠	٤٩,٢
٦٥م	٥٣,٨	٥٣	٥٢	٥١,٥	٥١,٣
٧٠م	٥٦,٨	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣

٥٠م	٣٣	٣٢,٨	٣٢,٤	٣٢	٣١,٧
٥٥م	٣٣,٦	٣٣,٥	٣٣,٢	٣٢,٨	٣٢,٢
٦٠م	٣٤,٦	٣٤,٢	٣٣,٩	٣٣,٥	٣٣
٦٥م	٣٥,٢	٣٥	٣٤,٨	٣٤,٣	٣٤
٧٠م	٣٦	٣٥,٩	٣٥,٦	٣٥,١	٣٤,٨

وزنك بالكيلو



٥٠م	٥٢,٥	٥٢	٥١	٤٩,٥	٤٨
٥٥م	٥٥,٨	٥٥	٥٣	٥١,٥	٥٠,٥
٦٠م	٥٩,٣	٥٨,٥	٥٧	٥٥,٥	٥٢
٦٥م	٦٢,٨	٦١,٨	٦٠	٥٨,٥	٥٧,٥
٧٠م	٦٦,٨	٦٥	٦٣,٢	٦١,٨	٥٩,٥

هل مقاساتك مثالية ؟



بريد النيل



ل. ج بالجيزة :

(١) يجب أن تهتمى بتقوية بنيةك فأنت بلا شك مصابة بفقر دم . أكثرى من تناول اللحوم المشوية نصف شواء وكلى الخضراوات ولا تنسى أن تعرضى نفسك على طبيب باطنى لعله يصف لك بعض الكالسيوم (٢) فلتستمر اختك فى تنظيف أسنانها كالمعتاد ولا داعى للقلق .

فوقية محمد :

(١) يجب أن تستشيرى طبيب أسنان ليصف لك الدواء الذى يقوى لثتك (٢) أرسلنى طلبك الى م. ل. فرانكو ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة .

آنسة حائرة منوف :

لقد اتبعت نظاما غذائيا صارما انهك قواك وسبب لك ماسيب . ابدئى أولا بعرض نفسك على طبيب اخصائى ليصف لك العلاج الذى انت فى حاجة اليه فاذا ماشفيت تماما بدأت بالعناية بقوامك .

ع. ح :

(١) تخيرى يوما صحوا لفسيل فستانك الصوف . اغسله بماء دافى ومدوب الصابون مع الضغط واجتنبى دلك الصابون عليه أو دعه باليد ثم اعصره بالضغط ايضا بين راحتي اليد وكررى عملية الفسل السابقة حتى ينظف مع ملاحظة السرعة الزائدة أثناء العمل (٢) اشطفيه فى ماء دافى مرتين لازالة الصابون ثم اعصره جيدا كما سبق ثم لفيه لفا جيدا فى ملاءة أو بشكير واعصره جيدا حتى يتخلص من جميع الماء لئلا ينكمش ثم علقيه فى الشماعة فوق الحبل بعيدا عن الشمس لكن فى جو دافى حتى يجف ثم يكوى على الظهر أو تحت شاشة مبللة (٣) ازيلى الشاى من على الباتستة المشجرة بنقع البقعة فى ماء ساخن مذاب فيه كمية من البوركس حتى تزول ثم تشطف فى ماء بارد (٤) بقعة الحبر من على التيل السمى : اخبرينى مالون الحبر (أزرق أو أحمر أو كوبيا) أفيدك بالرد (٥) لعمل سويتز صوف بالمقاس الذى ذكرته يحتاج الى ١٤ شلة صوف كل شلة ٢٨ جم بشرط أن يكون الخيط على ثلاث قتلات

ع. ع. بالاسكندرية :

رشى على الفرو الابيض كمية من كربونات المانيزيا واطركيها مدة ساعتين أو أكثر مع دلك شعر الفرو فوق بعضه ثم انفضيه من المانيزيا جيدا .

خديجة س. لبنان :

(١) الرطل المصرى فى وزنه يعادل ١٢ أوقية وذلك فى الدقيق والسكر وجميع الاشياء التى توزن بالميزان أما الرطل فى السوائل فيعادل كوبيين كبيرين من الماء (٢) لزيادة نمو شعرك استعملى حمام الزيت للشعر وذلك بأن تدلكى فروة الرأس بكمية كبيرة من زيت الزيتون الدافى ثم لفى الشعر فى فوطه واطركيه لاطول مدة ممكنة ثم اغسله بالماء الساخن والشامبو وكررى هذه العملية اسبوعيا قبل غسل شعرك (٣) استعملى فى دهانه مركبا مكونا من مقادير متساوية من زيت الخروج وزيت البرافين وقليل من الكوالونيا فان لم يقد هذا العلاج فيكون سبب ضعف شعرك جسمانيا فاستشيرى أحد اطباء الامراض الباطنية أو اخصائيا فى الامراض الجلدية

سونيا هينى :

(١) الكريم شانتيه هى عبارة عن الكريمه اللباني وتشتري بالكياو من محال جروبى أو أى محل من محلات الشاى الشهيرة وتستعمل الكريمه مع سلطة الفواكه أو فى زخرفة التورتات (٢) مسحوق الجيلاتين يباع فى جميع محلات البقالة الشهيرة .

نازك محمد بالمنيل :

نفضل لك جائيت من التيل أو الحرير يخفى بطنك وقد سبق ونشرنا أكثر من موديل للحاملات فراجعى مجموعة بنت النيل . وبالسلامة أن شاء الله .

ايزيس اسكندر الاسكندرية :

لاشكر على واجب . الطالبة بالفنون سعدية عبد العزيز : لقد أظهرت الاشعة أن الكلية ملتهبة وننصحك أن لم يكن الالم قد زال أن تعرضى نفسك على جراح تثقين فيه .

نازك . طنطا :

لأنعرف طبيبا آخر يقوم بهذه العملية ويقول المثل الفرنسى ان الوجه الجميل لايعيبه أنف كبير .

الحائرة شهرزاد :

كان يجب أن تقصى قصتك على والدتك أما أن تتركى هذا الشرير يستغل ضعفك وسداجتك فهذا مالا نقبله لك . لاتذهبي اليه بمفردك بعد اليوم . وان امتنع عن دفع حقوقك اشكيه الى المجلس الحسى واذكرى فى شكواك كل ما حدث .

فتاة عاملة بمصميتحتكم :

ما هذا الضعف والتخاذل يا آنسة ؟ لقد هيات لك ظروف فرصة التحقق بنفسك من خيانه انسيه فانه لا يستحق منك هذا الحب وهذا التقدير وان الله سيعوضك خيرا .

مشتركة فى بنت النيل م. حلوان

توجد فى شارعى سليمان باشا وقصر النيل بالقاهرة محال لعرض اللوحات الفنية يمكنك الاتفاق معها على عرض بعض لوحاتك أو كلها مقابل اخذ عمولة على البيع تتراوح بين عشرين وثلاثين فى المائة .

زينب زغلول بدمهور :

(١) ادهنى حول فمك بالجلسرين يوميا قبل النوم (٢) يجب عرضها على اخصائى فى الامراض الجلدية اذ لا نستطيع تشخيص مثل هذه الحالات على الورق .

المعذبة بالغيوم :

لا بد أن لوالدك وجهة نظر خاصة عندما فرض على هذا الشاب مهرا قدره مائتان وخمسون جنيهها . يجب أن تبجشى الامر جيدا قبل أن تتحدى أى قرار . حاولى أن تفهمى سبب تشدد والدك وحكمى عقلك

عشرات الوصفات
لعمل الكعك والحلى
فى منزلك !

خميرة رويال

تقدم لكل سيدة تذهب بهذا الاعلان الى البقال الذى تعامله -تقدم مجانا كتاب « رويال للطهى وغسل الحلوى » ويمكن الحصول عليه ايضا من الوكلاء مباشرة : م. ل. فرانكو وشركاه - س نبتو وشركاه (خلفاء) ٢٦ شوارع قصر النيل بالقاهرة

شليم

المنظف السريع المضمون



على تسمين نفسك فليس هناك وسيلة الا ان تكثرى من اكل النشويات كالارز والحلويات مع ممارسة رياضة خفيفة غير مجهدة.

الى وفاء

ان من الوفاء ان تعالجى صاحبك بالحسنى وتقطعى له برأى ، وليس من العدل ان تعبئى بشعوره على هذا النحر الذى لا يلبق .

وفية حائرة :

اصنعى مزيجا من صفار البيض واللبن ثم اعملى مساجا لوجهك تحصلى على نتائج باهرة .

ص.م.ص.

احسن حل لهذه المشكلة الا تقيد باحدى هاتين الفتاتين ان لم تكن تشعر نحوهما بعاطفة حقا . واحسن طريقة ان تختار من تروك من الخارج حتى لا يحدث مايجرح شعور احدى الاسرتين والزواج قسمة ونصيب .

فهيمه توفيق بشبرا :

استعملى زيت الخروع فهو يطيل الشعر .

الحائرة بالفيوم :

لذلك الشاب وقد اطلع على رأى القراء ان يعمل بالرأى الذى يناسبه فهو ادرى بحاله منى . وقد لاحظت من خطابك انك تحبينه وبقي ان تعرف شعوره هو . ان مسألته جد شائكة تحتاج الى تحكيم العقل وترك العاطفة جانبا لانها متغيرة فى حين ان العقل ثابت لا يتغير ولا يتبدل .

حرم الاستاذ كامل ميخائيل :

لو اردنا تلبية طلبات قارئتنا العزيزات جميعا لما اتسعت لنا صفحات بنت النيل كلها وان كنا قد قصرنا أو تأخرنا فى الرد عليك فذلك راجع الى ان ما طلبته سبق نشره مرارا فى أعدادنا نرجو اذن العذرة . أما عن عدم وصول عدد ابريل فالذنب ليس ذنبنا وعلى أى حال فقد ارسلنا لك عددا آخر بدلا منه .

فوقية بجاردن سیتی :

اذا كانت صحتك جيدة فلا ننصحك بان تفكرى كثيرا فى امر نحافتك فالنحافة مع الصحة الجيدة تعادلان الرشاقة . اما اذا اصررت

س.م. قارئة بنت النيل :

دلکى منابت شعرك بصفار بيضة واغسله بعد ذلك بالماء الدافىء والصابون سرحى شعرك يوميا صباح مساء بمشط عادى .

ف.م.م. ميت غمر :

الطريقة التى اتبعتها فى التنظيف خطأ فالقمشة ذات الالوان المتعددة سهلة الفصل (البهتان) اذ لم تتبع الطريقة الصحيحة والسرعة الزائدة فى غسلها وتحفيفها واننا مع الاسف لانستطيع عمل شيء لنفساتك الموربلا الذى كان يجب ان يفصل بالبنزين لان الماء يتلفه . فلاحظى ذلك مستقبلا .

مشتركة :

(١) لقد صدر بعد وفاة المغفور لها الاميرة شيوه كار ستة اعداد من المرأة الجديدة باللغة الفرنسية والانجليزية وتطلب من المكاتب الكبرى أو من الادارة ٤٨ شارع قصر النيل (٢) الكافيار هو البطارخ والهور دوفر اصناف من المأكولات الجافة تقدم قبل الاكل لفتح الشهية سوسو بباب الشعرية :

(١) يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى فى امراض الفم والاسنان، اذ لا يصح ترك هذا الورم على حاله (٢) هذا هو لون اسنانك الطبيعى فرشها مرتين يوميا بمعجون من نوع جيد (٣) لكى تصلى الى ماتريدين عليك بالتدليك والسر يوميا على الاقدام لمدة ساعة (٤) اظن انك فى حاجة الى تحليل البول .

أ.مباركة مسجد وصيف :

(١) سرحى شعرك يوميا صباح مساء وقصى اطرافه (٢) ادهنى شفتيك بالجليسرين يوميا قبل النوم ولا تبليليهما بريقك .

ع.م. الزمالك :

نصيحتنا لك الخالصة ان تتركى هذا المدرس وشأنه وان تهتمى بدروسك فالامتحان على الابواب حائرة جدا ز.ف. :

يجب ان تصارحى اباك بعدم موافقتك على زواجك من هذا الشاب للأسباب التى ذكرتها . قارئة معذبة :

للعلاقة بين ماتسكين منه وعملية ترقيع العين والافضل ان تأتى الى القاهرة لاستشارة اخصائى مشهور وداد طنطا :

(١) دلکى منابت شعرك يوميا . قصى اطرافه وامتنعى عن عمل البرمانات (٢) قولى لصديقتك ان تختار احسن انواع البرمانتين وبيع فى المحلات التجارية وفى الصيدليات عبد المنعم رزق :

(١) سبق ان كتبنا مقالات مطولة عن حب الشباب وطريقة علاجه . امتنع أولا عن تناول التوابل واپاك ومس هذه الحبوب بيديك . اغسلها جيدا بقطنة مغموسة بالكحول ثم رش عليها مسحوق التالك . راع تنظيم اخراج امعائك (٢) المسألة متعلقة بظروفك وظروفها (٣) طبعا لا .

قبل قلبك ان اردت ان تعيش سعيدة .

الاستاذ احمد على بابى قرقاص :

« عل لك مظلمة ؟ » صفحة خاصة بشكاوى بنات النيل .

م.ن من قارئات بنت النيل :

ارسلى اسمك وعنوانك وطابع بريد لنفبدك عن اسم الجراح .

فى سينما مترو

قبة فى منتصف الليل

(بالالوان)



كوميديا موسيقية فذة بالالوان الطبيعية الخلابة تضطلع بطولتها كوكب الغناء الفاتنة كاترين جرايسون مع عازف البيانو المشهور جوزى ايتوربى والوجه الجديد ماريو لانزا الذى يعد أعظم اكتشاف لعام ١٩٥٠ والذي يلقبونه فى هوليوود (بكاروزو) الجديد فضلا عن الممثلة الكبيرة اثيل باريمور وبطل الفكاهة الموهوب كينان وين والفيلم من انتاج جوبا سترناك ومن اخراج نومان توروج وتقدمه سينما مترو (على شاشتها الزجاجية الفريت) مصحوبا بالترجمة العربية على نفس الشريط . فيلم م.ج.م.



S. P. M. O.



القاهرة

روما

ميدانو

كل يوم أربعاء

٤٧ ج.م



للحجاجة

أكثر شرمات
الطيران رعاية
لصالحكم!

المخطوط المصرية للطائرات الدولية

٣٧ شارع عبد الحاميد غرور (الملكة فريدة سابقا) ت ٤٤٤٦ - ٥٨٥٨٥ بالقاهرة

الاراك لا بيضت

رغم معارضة الاهل والمعارف ولم يكن من السهل في عام ١٨٤٠ محاربة الاوهام الشائعة . ولكن الحاج فلورانس المتواصل أناح لها أن تذهب الى باريس وتحمل لشهور طويلة فن التمريض عند راهبات سان فنسان دي بول وتتعلم في هذا الدير أصول هذا الفن، ولما عادت الى وطنها استطاعت بعزمها وسداد رأيها أن تقتطع من أسرة غنية قطعة أرض أقامت عليها مدرسة هي أشبه شيء بدير بروتستانتي للنساء تعلمهن فيه فن التمريض، فيصدم (المجتمع) الارستوقراطي لهذه الخطوة الجريئة !

ولكن التجربة تنجح وتسير فلورانس الى الامام . ولما نشبت حرب القرم ، أتيحت الفرصة لفلورانس لكي تعمل ، كانت الانباء تجيء من ساحة القتال معلنة عن انتصارات حربية تختلط بأنباء يجزع لها الناس ، تلك الانباء التي تصف أحوال المرضى والجرحى وسوء العناية بهم .

الوقت عصيب ، ولكنه لا يحتمل أن يضيع بين تكهنات الناس وأحكامهم القاسية فضلا عما يشيعونه من أوهام . . ولكن فلورانس نشيطة وذات عزم ، فذهبت الى ساحة القتال قوية برسالتها ، لأنها مقتنعة تماما بما تستطيع أن تؤدي من خدمات .

وعند ما وصلت الى سكوتاري ، استقبلها قائد الانجليز بفتور (امرأة في الجيش !!) ولم يفتأ يتكلم عن (البلبل) الذي أرسلته انجلترا لانقاذ فلورانس المرضي والجرحى . ولكن هذا البلبل الكريم النفس أثبت بشجاعته ما تنوء به أقوى العزائم ، فقد واست فلورانس مئات المرضى وعصبت مئات منهم ونظمت تنظيمًا باهرا مستشفى الجيش وأكثر من عدد أسرته ، كل ذلك أدته

حقيقة الموقف بكل رهيبته وبكل المصاعب التي تحيط به . فلا تثور ولا تتهرب وانما تصمد وتعمل في صمت دون توان أو تهاون . فتعتمد الى توسيع المستشفى وتامر بصنع أسرة من الخشب .

كانت فلورانس تبلغ الرابعة والثلاثين من عمرها حينما ذهبت الى سكوتاري فقد ولدت في عام ١٨٢٠ من عائلة ارستوقراطية ، وكل (المبتدئات) اللاتي من طبقتها قدمن الى الملكة فكتوريا في حفل كبير يوم بلغت الثامنة عشرة من عمرها وحاولت ككل قريناتها أن تحيا حياة التقاليد التي تفرض عليها أن تستقبل كل يوم عددا غفيرا من الضيوف والغرض من ذلك كله أن تزوج زواجا (طيبا) .

انها جميلة ، ماهرة في أشغال التطريز والعزف على البيان ، ولكنها غير سعيدة لأنها لا تستسيغ جو التقاليد الخائق . لقد رغبت منذ حداثة سننها أن تصبح ممرضة ولكنهم هزأوا منها عندما أعلنت عن رغبتها وقالوا لها ان التمريض لا يليق بفتاة مثلها ولا بمرکزها الاجتماعي ، اذ كان المتبع أن تشغل بالتمريض السيدات العوانس وفتيات الطبقة الفقيرة . وفي فرنسا تقوم الراهبات بهذه المهنة، أما في انجلترا فالحال يختلف .

فلورانس ما زالت صغيرة ولكنها تحس بهجة وتشعر بارتياح يطر بها عندما استطاعت تمريض كلبها الصغير يوم كسرت رجله فربطتها له وتتبع برفق خطوات شفائه . وما أن تبلغ سن الشباب حتى نراها تهتم بالتمريض

كانت جحيما يتلظى فيه الجرحى اذا علمنا انهم الى جانب جراحيهم الشخينة يتحملون سعيير الصيف وزمهرير الشتاء . هذا الى جانب النقص في الايادى العاملة . وتجيء الانباء الى لندن مليئة بالتشاؤم والاكفهار ، فيثور الرأي العام وتفتح الجرائد أعمدتها للاكتتابات !

ويهدأ الرأي العام من ثورته الى حين ثم تهتاج الاسر الانجليزية المحافظة يوم تقدمت الى وزارة الحرب فتاة انجليزية من عائلة نبيلة تطلب التصريح بالسفر ! وتقيم هذه الفتاة الدنيا وتقعدها حتى تحصل على التصريح بالسفر لها ولاربعة سيدات انجليزيات تطوعن من كافة الطبقات لتمريض الجرحى في ساحة الحرب . وتصل فلورانس الى القرم . نعم ان سكوتاري تشتهر بسكوتاري وتتجلى لعينيها

ليس العنوان من وضعنا، وانما هو عنوان شريط سينمائي ، قامت فيه الممثلة الامريكية (كاي فرانسيس) بتمثيل دور سيدة انجليزية شهيرة . تركت في تاريخ البشرية صفحة ناصعة من أروع صفحات الاخلاص والجهاد ، هذه هي السيدة فلورانس نايجتينجيل .

نحن في عام ١٨٥٤ وحرب القرم على أشدها . جنود فرنسيون وانجليز وأتراك يحاربون الروس في عقر دارهم ، في شبه جزيرة القرم المطلة على البحر الاسود ويتساقط الجنود بكثرة في ساحة القتال فينقل الجرحى منهم على سفن شراعية الى سكوتاري على مقربة من اسطنبول .

حقا ان جنود الانجليز قوم مهرة في الفنون الحربية ، ولكن منظماتهم الطبية لم تكن على ما يرام . وتجيء الانباء الى لندن بأن من يموت من الجنود في سكوتاري أكثر ممن يسقطون قتلى في ساحة القتال في القرم . نعم ان سكوتاري تشتهر بسكوتاري وتتجلى لعينيها



قاليزير



Valisère

لا يتجيري فناخيرة
+ للسيدة العصرية

بصبر بالغ ورحمة لا نظير لها . كانت فلورانس المثل الاعلى للمرضة الرحيمة التي نعجب بها اليوم . نعم اليوم ، حيث يبدو من الطبيعي أن تقوم النساء بالتمريض . لقد كانت أول من قامت بهذا العمل الرحيم في الجيش . ونقوش هذا العهد ، نقصد النقوش الساذجة تمثلها في صورة ملاك يحارب . نعم انها حاربت حربا عسيرة ضد الموت ، فقد كانت تظل واقفة طول يومها تغدق رحمة وسلاما واذا أقبل الليل طافت للمرة الاخيرة على الغرف ممسكة لمبتها الصغيرة فتغطى عاريا أو تتيح ماء لظمان !

وبعد أسابيع معدودة من وصولها ، أشارت الاحصائيات بالتقدم الباهر ، اذ قل عدد الموتى بنسبة محسوسة ، فتتشجع فلورانس وتكلف بعض أتباعها ليعنوا

بمستشفى سكوتارى لانها قررت أن تتركه وتذهب الى القرم ذاتها لتنام تحت الخيام وتعيش على مقربة من خطوط القتال في سيباستبول !

الحر قاس . . ووباء الكوليرا في انتشار ذريع ، وتصاب فلورانس حتى يقطع الرجاء من شفائها . ولكنها تتحمل المرض بمعجزة ، ربما كان ذلك لايمانها ولعزمها ألا تموت . وبعد أشهر طويلة استردت صحتها وكافحت الموت في ميدان أكبر ، بعد ما كافحته في جسمها وفي نفسها ، حتى اذا ما عقدت معاهدة الصلح في سنة ١٨٥٦ لم ترحل وانما تبقى أربعة أشهر كما يبقى القبطان على باخرته ، لا يتركها حتى يأمن على سلامة ركبائه .

ولما عادت فلورانس الى وطنها ، تلقت التهاني من

كل حبيب وصوب ، وأرسلت لها الملكة فكتوريا دبوسا مرصعا بالجواهر أرفقته بصورة لها . ونالت فيما بعد وسام الاستحقاق وهو وسام رفيع اذا عرفنا أن عدد من يحملونه لا يزيد على عشرين ، أهدته لها الملكة ألكسندرا ، زوجة ادوارد السابع .

وخصصت فلورانس بقية حياتها لانشاء ورعاية مدارس المرضات ، حتى أصبحت لها مكانة ملحوظة بدليل أن الهيئات العسكرية كانت تستشيرها وتطلب منها المعونة والخدمة في حروب نشبت بعد حرب القرم ، مثل حروب الانفصال في أميركا سنة ١٨٦٥ وحرب السبعين بين فرنسا وألمانيا ، وحرب الترانسفال بين الانجليز والبوير ، كما اشتركت في انشاء هيئات

الصليب الاحمر التي أنشئت عقب اتفاقية جنيف سنة ١٨٦٤ .

وماتت فلورانس في سنة ١٩١٠ بعد حياة حافلة قضتها في خدمة الانسانية واستحققت أن تلقبها الملكة ألكسندرا ، بأنها أكبر محسنة في التاريخ ، وعدّها اميل لدويج بين عظماء العالم العشرة في تاريخ البشرية .
سمير وهبي

السحر...
في الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء



أطابى لهذه العينة مجاناً

طريقة حديثة للوقاية تمنع متاعب السيدات الشهرية

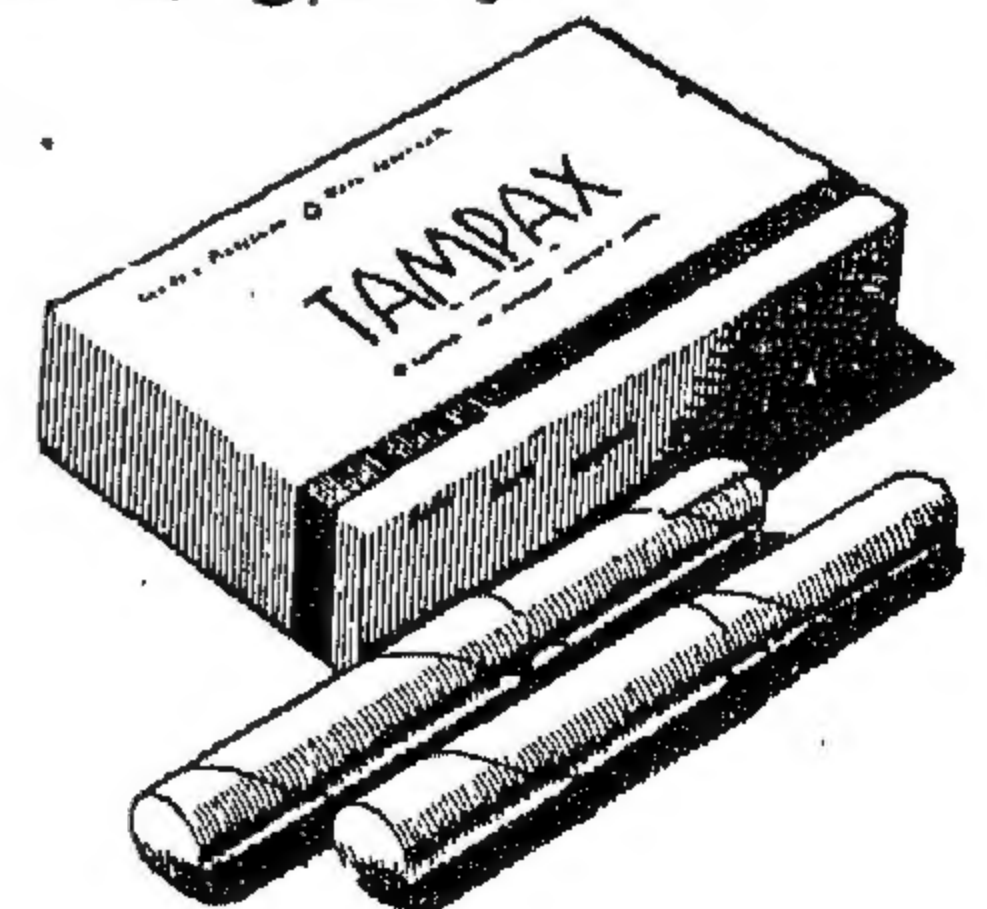
ارسل الكوبون اليوم
تستطيع كل سيدة متزوجة الحصول على العينة المجانية مع الارشادات الوافية من السيدة المختصة لدى وكلاء معامل « تاميكس » بمصر .
والآن املئ الكوبون وارسله الى :
محلات م.ل. فرانكو وشركاه
س. بنتو وشركاه (خلفاء)
٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

اطلبى ياسيدتى هذه العينة مجاناً !!
الآن تستطيع جميع السيدات تجربة هذه الطريقة الحديثة للتخلص من المضايقات التي تصاحب بعض أيام الشهر .

الآن يمكنك ياسيدتى أن تودعى تلك الارتباك التي تعتربك أيام الدور الشهري ، فلا حاجة بك الى استعمال الأربطة والضمادات التي غالباً ما تسبب لك التهابات موضعية ، وكذلك لم يعد هناك مجال لانبعاث أية رائحة تسبب لك المضايقات وذلك بفضل « تاميكس » الذي يستعمل داخليا .

و « تاميكس » هذا عبارة عن قطعة اسطوانية الشكل من القطن الطبي المضغوط ضغطاً شديداً ليكون سريع وجيد الامتصاص (انظري الرسم) وليسهل وضعه في الداخل .

والسيدة التي تستعمل « تاميكس » لاتكاد حتى تشمر بوجوده ، كما لا يظهر له أى أثر خارجي مهما كانت السيدة مرتدية أرق فساتين السهرة . . . بل « تاميكس » يمكنها ايضا من السباحة والرقص وممارسة جميع ألعابها الرياضية .
وبما أن « تاميكس » صغير الحجم جداً فيمكن للسيدة أن تحتفظ منه بالكمية اللازمة لها في حقيبة يدها أينما ذهبت ، كما تستطيع استبداله بمنتهى السهولة وبدون خلع الملابس .



تاميكس

بلا أربطة ولا ضمادات

كوبون للحصول على العينة

م.ل. فرانكو وشركاه . س. بنتو وشركاه (مخلفاء)
٢٦ شارع قصر النيل بمصر
الاسم . . .
العنوان . . .

وفضلا عن قيامه بتدريب الكاحلين فان هذا التمرين يضيف على مشيتك سحرا ودلالا .

التمرين الثالث :

وهذا التمرين الاخير صعب الاداء الى حد ما :

استلقي على ظهرك . ارفعي ببطء احدى الساقين، اتركها ثابتة بدون حركة ثم حاولي بقدمك فقط رسم دوائر . اعيدى نفس التمرين بالساق الاخرى . ان تحريك الكاحل هذه الحركة الدائرية يعطى أحسن النتائج . وهناك تمرين اخر بنفس الوضع وبنفس الحركة ولكن

مع وضع كرة من الورق بين أصابع القدم . فان المجهود الذى ستبذله للاحتفاظ بالكرة الورق بين أصابع القدم سيجعل عضلات أسفل القدم تعمل بنشاط .

التمرين الرابع :

استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين بحيث تضغط أسفل القدمين على الارض . ارفعي الساقين ببطء واعملى بقدميك كأنك تصعدين سلما وهميا .

وينبغي رفع طرف القدمين أقصى ما يمكن ثم خفضهما . اعملى هذه الحركة مع رفع الساقين أفقيا ثم اخفضيهما ببطء .

المرأة والانتاج الفنى

وانى ازاء هذا أتوقع للافلام (النسائية) نجاحا كما نجحت افلام هذا الشهر . رانى اعتبر محاولة (لولا صدقى) هذه محاولة جريئة ستقود المرأة المصرية الى التقدم فى ميدان الفن يعقبه تقدم فى غيره من الميادين . ولست - بكتابتى ما سبق - متحيزا للمرأة مشغوبا بنصرتها ولكنى ولوع بتشجيعها وخاصة عندما تنافس الرجل فى ميادين عمله اذ أنها بذلك تخلق جوا من المنافسة الحرة تقودنا الى تقدم نتوق اليه . وقد يدعى البعض ان مهمة المنتج تنحصر فى تمويل الفيلم فقط تاركا النواحي الفنية لغيره وعلى هذا الاساس فلا فضل للمرأة على الفن اذا قامت بالانتاج ولكن يجب ألا ننسى ان المنتج يستطيع أن يمسك يده عن الفيلم حين يشاء أو يبذر فى الانفاق عليه فاذا لم يكن هذا

التبذير أو المنع وفقا لخبرة فنية طويلة فان الفيلم لن يستفيد ولو كيل له المال دون حساب وبالتالي يغنى الفن دون أن يصل الى المكانة التى نرتضيها له . فاذا كان المخرج مسئولا عن حركة الفيلم من أوله لاخره بما فى ذلك الاضاءة والصوت والديكور وشخصيات الممثلين - اذا كان المخرج مسئولا عن كل هذا - فانه مسئولا بدوره أمام المنتج ويناقشه فى كل دقيقة فنية ويحاسبه على كل خطأ بسيط حتى يسمو بفيلمه اذ أنه صاحب المصلحة الاولى فى الفيلم ، فكأنه اذا كان المنتج امرأة تتمتع بدوق حرم منه الرجال فان ذوقها هذا سينعكس على عملها وبالاضافة الى الخبرة الفنية فاننا سنحصل على تحفة رائعة يجعلها الرجل مثالا أعلى له .

فتحي محمد عبده

طرطرات البوتاسا وسكريات ذاتية أهمها السكروز والجلوكوز والفركتوز .

وشراب النمرهندي منعش ومبرد كما انه مزيل للعطش وملين للقناة الهضمية

وتتأكسد الاحماض العضوية التى بالشراب عند تناوله بالجسم وتتحول الى كربونات تعمل على زيادة قلووية الدم ومنع حموضته .

ويقول عنه الطبيب العربى محمد ابن أبى بكر الرازى فى كتابه (الاقربازين) « انه مسكن لهيجان الدم ويمنع القيء والغثيان والصداغ ونافع لأمراض البلاد الحارة »

فأكثروا من تناول هذه المشروبات الشعبية للاستفادة من قيمتها الغذائية والدوائية رغم زهادة ثمنها

طاهر حسن دره

مأمور وزارة الزراعة بالسرو

وقد يعمل نوع من السوبيا واسطة حبوب الشوفان المعروفة ونظرا لوجود نخالة الحبوب فى محلول السوبيا فهى ذات قيمة غذائية مرتفعة تفوق كثيرا السوبيا المصنوعة من حبوب الارز .

التمرهندي :

هو ثمار شجر التمر هندي المعروفة وهى من نوع الاشجار البقولية ويحضر مشروب التمر هندي بنقع الثمار فى ماء يغلي ساعة أو أكثر ثم تركه مدة من الزمن أو قد يحضر هذا المشروب بنقع الثمار فى الماء البارد اثنتى عشر ساعة ثم تصفيه المزيج .

ويحتوى التمر هندي بعد تحضيره شرابا على ١٢ ٪ / ٠ من حمض الطرطريك كما يحوى نسبة قليلة من حمض الليمونيك والماليك وكذا

ابتنسام

وها اسمك وهارسمك كلكن هنا عندي . أمامي . فى مكتبي . ولن أدعك حتى تتم القصة فصولها .

- سيدى . انى . انى . انى . انك ذكية . جميلة . رائعة . ابتنسامك يفوق ابتنسام الزهر ويعلو على اشراق النجم . انك حين أغضيت وقطبت لعدم اجابتي دعوتك لبور سعيد وغازت ابتنسامة الناضرة من وجهك الجميل : شعرت كأن أمرا عظيما خطيرا قد مس أعماقى بعنف وقسوة .

- سيدى . نعم نعم هذا حق . لا تقاطعيني . وحين عاد ابتنسام الى ثغرك الدقيق وغمر وجهك الجميل ، عاد النور والفرح والقوة لقلبي .

انك ملهمة . نعم . انك ملهمة من نوع خطير وعظيم اننى لن أدعك . ولن أدع ابتنسام يفارق وجهك الصبوح الجميل منذ الان . - أهكذا . أهكذا سريعا ياسيدى .

- نعم . - ماذا أسمى ذلك الامر . - انه الحب الخاطف . - الحب الصاعق . - الحب السريع الجاد الذى لا يعرف عوجا ولا التواء . . . طالما تمنيت يا ابتنسام هذا اللون من الجمال . وطالما تفقدته . وهاأنا قد وجدته فى لحظة سعيدة مصادفة نعم وجدته ومن المحال أن أدعه يفلت منى .

- أيها الكاتب رفقا . . . لست أهلا لغرامك اننى . - (مقاطعا) من فضلك من فضلك . متى يقوم القطار المسافر الى بور سعيد؟

جمعية شباب الفن



فتاة (للفنان سيد عبد الرسول)

المعبرة عن أحاسيس الانسان حين التعب، ونشيدان الراحة وحين القراءة والاستغراق فيها، وهو يميل الى الالوان القاتمة ولوحاته (رجل جالس) و (القراءة) .
وللفنان فريد نجيب غرام بالطبيعة الباسمة يتجلى في لوحته (كوبرى)
يبقى بعد ذلك من هذه الجماعة الفنان سيد عبد الرسول، وقد سبق له بالاشتراك مع الفنان نظير خليل، أن أقاما معرضا ناجحا في الشهر الماضي، ان أجمل ما رأيناه له، في هذا المعرض الاخير، لوحته (انها قطعة انسانية نبيلة وفق في اخراجها أيما توفيق ولمس بريشته لمسات معبرة أصدق التعبير عن التعب والارهاق، ولوحته (فتاة) فيها براءة وسذاجة تكسوها حلاوة لا تتوافر الا في مثل هذه الفتاة . .

معبد الكرنك . . أما نجاحها في لوحة تحرير المرأة فهو في حاجة الى التسجيل والتهنئة . وعناية الفنان نظير خليل بأسوان تدعو للتقدير

وتناولت عناية الفنان وديع المهدي الريف والحضر وتبدو براعته في لوحته (الحصاد) وفي لوحته (مدام ف . زهيرى) وفي لوحته (المعادى) . والفنانة مفيدة شعبان، هذه الانسة الهادئة تستطيع أن تعرف مدى هذوئها وشاعريتها حين نقف أمام لوحتها (سكون) (وحدة)

وللفنانة نازك حمدي عطف على العجائز أو خوف من الشيخوخة، ان لوحتها (عجوز) ناجحة موفقة، كما أن لها غراما بالرحلة والتنقل والاحاطة بالوطن العزيز، والفنان جورج نيوكاريس من أهم ميزات رسم الوجوه

شيدت القاهرة هذا العام دوسما فنيا رائعا، من النادر أن تشهد مثله، فقد عرض الفنانون المصريون أعمالهم في عدة معارض وكشفوا عن نواحي نشاطهم وتقدمهم هذا فضلا عن معارض أخرى رسمية كمعرض الفن الاسباني، ومعرض الفن التطبيقى .
وجماعة شباب الفن التي تتألف من ثلاث فتيات فنانات وخمسة من الشبان الفنانين احدى هذه الجماعات التي تتسم أعمالها بوضوح الفكرة وبساطتها وتحديد الهدف والنزوع الى تصوير الحياة المصرية في آفاق مختلفة متعددة بعضها مطروق، وبعضها الآخر لا نقول انه غير مطروق، بل انه قليل الارتياح، من ذلك عناية الفنانة جاذبية سري بتصوير عدة تابلوهات ناجحة وموفقة في أسوان، وتابلوه في



منازل ريفية (للفنان نظير خليل)

سيجارة
السيدة الانيقة



أرداث
بفلم فليتر